

**Hipersensibil și toxic,
fată în fată**

9 9 Redactare: Dana-Ioana Chiriță Corectură: Dragoș Dumitrescu
Tehnoredactare: Mihail Vlad Design copertă: Mirona Pintilie Pregătire de tipar:
Marius Badea

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României

ARABI, SHAHIDA

Hipersensibil și toxic, față în față: cum să-ți iei puterea înapoi de la narcisiști și alți manipulatori / Shahida Arabi; pref. de Andrea Schneider ; trad. din 1b. engleză de Cristiana-Maria Toma. - Pitești: Paralela 45, 2024 Conține bibliografie

ISBN 978-973-47-4072-7

Edi

I. Schneider, Andrea (pref.)

II. Toma, Cristiana-Maria (trad.)

159.9

Nota autorului

Lucrarea de față este concepută pentru a oferi informații corecte și competente în privința subiectelor abordate. A fost publicată sub mențiunea că editorul nu oferă servicii specializate de psihoterapie, de consultanță financiară, de consiliere juridică sau de altă natură. În cazul în care cititorul are nevoie de asistență sau recomandările unui expert, este sfătuit să apeleze la serviciile unui profesionist atestat în domeniu.

The Highly Sensitive Persons Guide to Dealing with Toxic People: How to Reclaim Your Power from Narcissists and Other Manipulators

Shahida Arabi, MA

Copyright © 2020 by Shahida Arabi and

New Harbinger Publications, Inc.

5674 Shattuck Avenue

Oakland, CA 94609 www.newharbinger.com

Copyright © Editura Paralela 45, 2024

Prezenta lucrare folosește denumiri ce constituie mărci înregistrate, iar conținutul este protejat de legislația privind dreptul de proprietate intelectuală.

www.edituraparelela45.ro

Shahida Arabi

Hipersensibil și toxic, față în față

Cum să-ți iei puterea înapoi de

la narcisiști și alți manipulatori

Prefață de Andrea Schneider

Traducere din limba engleză de Cristiana-Maria
Toma

Editura Paralela 45

CUPRINS

<i>Prefață</i>	7
INTRODUCERE. Incursiunea unei persoane hipersensibile pe tărâmul oamenilor toxici.....	11
CAPITOLUL 1. Trinitatea: hipersensibili, manipulatori toxici și narcisiști.....	27
CAPITOLUL 2. Benign și malign: cele cinci tipuri de oameni toxici.....	75
CAPITOLUL 3. Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate: contracararea tacticilor de manipulare.....	101
CAPITOLUL 4. Dezintoxicarea: eliberarea de adicție și evitarea contactului.....	179
CAPITOLUL 5. Granițele: garduri electrice pentru prădători.....	201
CAPITOLUL 6. Arsenalul: strategii de apărare și de adaptare pentru viața cotidiană.....	217
CAPITOLUL 7. Refugiul și recuperarea: modalități de vindecare pentru persoanele hipersensibile.....	241
<i>Mulțumiri</i>	273
<i>Referințe bibliografice</i>	275

Despre autoare

285Prefață

Dragă cititorule,

Pentru mine este o onoare și un privilegiu să scriu prefața noii cărți semnate de Shahida Arabi. De-a lungul ultimilor cinci ani, am avut șansa de a colabora cu ea pe subiectul vindecării după abuzul de tip narcisic. Eu sunt terapeut și, nu de puține ori, i-am îndrumat pe clienții mei să-i acceseze site-ul și să-i citească lucrările pline de informații inedite și folositoare, pentru a primi confirmările de care au nevoie și a descoperi sfaturi și tehnici de recuperare bazate pe rezultatele cercetărilor științifice.

În cartea de față, autoarea îmbină explicațiile teoretice cu soluțiile practice, în scopul de a-i ajuta pe oameni să-și revină. E o carte ușor de citit, captivantă și extrem de utilă. Din mâinile ei a ieșit o lucrare plină de compasiune, realistă și remarcabilă, menită să-i ajute atât pe supraviețuitorii relațiilor abuzive, cât și pe cei care, la un moment dat în viață, au întâlnit oameni toxici. Dacă ești în căutarea unui ghid cu modalități practice prin care să faci față comportamentelor toxice (de la cele benigne până la cele maligne), ei bine, ai găsit ce-ți trebuie. Paginile pe care urmează să le parcurgi sunt pline cu sfaturi pline de înțelepciune, bazate pe experiență și eficiente în a te ajuta să-ți redobândești puterea. De asemenea, vei găsi aici recomandări inedite și ușor de aplicat pentru instituirea de limite, vindecarea pas cu pas și îngrijirea

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN

FAȚĂ
propriului sunet, precum și diverse abilități de supraviețuire pe care le putem folosi atunci când avem de-a face cu parteneri de cuplu toxici.

Această nouă carte a autoarei va ajuta persoanele hipersensibile să se elibereze de efectele abuzului și să iasă din cercul vicios, depășind trauma. Lucrarea vine cu informații cuprinzătoare și profunde despre cum funcționează tacticile abuzului psihologic, ce urme lasă trauma relațională asupra creierului uman și cum pot fi conturate niște strategii concrete pentru a ne feri de manipularea celor din jur. Shahida a întrețesut într-un mod minunat pe parcursul lucrării numeroase perspective, revelații și trăiri, dar și exerciții practice care să consolideze cunoștințele proaspăt dobândite și să-i ajute pe cititori să aplice noi metode inovatoare de vindecare.

Sunt sigură că, până acum, ai citit numeroase articole și ai răscolit internetul în căutare de răspunsuri la întrebările pe care le ai cu privire la abuz narcisic, persoane hipersensibile, oameni empatici, narcisiști, psihopați și abuz emoțional. Persoanele hipersensibile și cele empatică formează o categorie unică și specială, fiind adesea ținta abuzului relațional. În paginile care urmează, autoarea prezintă o analiză comprehensivă a dinamicii dintre oamenii hipersensibili și cei toxici, dar și niște moduri practice prin care primii își pot crea un scut psihologic în fața celor din **Prefață** urmă, în scopul recuperării. Shahida îi ajută pe cei aflați în dificultate să-și acceseze „superputerile” lăuntrice și darurile cu care au fost înzestrați — adevărate comori în construirea viitoarelor relații sănătoase și în stabilirea de limite. Nu cred că există carte mai folositoare și pe care eu s-o recomand cu mai mult entuziasm persoanelor hipersensibile ce vor să se înțeleagă pe sine mai bine, să-și dea seama prin ce trec, să învețe cum să iasă la lumină și să descopere cum să meargă mai departe și să prospere.

Clienții care îmi trec pragul afirmă că apreciază lucrările excepționale ale Shahidei, pentru că abordarea ei se bazează atât pe forța interioară a ființei umane, cât și pe studii științifice obiective. Ea știe exact prin ce trece un supraviețuitor și cât de dureros poate fi procesul de vindecare după un astfel de abuz. Asta îi permite să ajungă la inima celor răniți și să rezoneze cu ei, dar în același timp să-i coboare cu picioarele pe pământ, arătându-le realitatea crudă a oamenilor toxici și narcisici. Este perfect conștientă de faptul că, de

HIPERSENSIBIL SI TOXIC. FATA ÎN FATA

foarte multe ori, supraviețuitorii interiorizează rușinea ce-a fost proiectată asupra lor de către agresorul care se folosea de gaslighting, transfer de vină și alte tactici specifice abuzului emoțional. Shahida știe foarte bine că astfel de persoane se confruntă cu urmările ciclului adictiv. De aceea s-a străduit din răputeri să vină cu strategii relevante, menite să le creeze spațiul propice pentru vindecare, într-un mediu plin de compasiune. Textele ei sunt asemenea unui interlocutor prietenos, gata mereu să te aline cu o vorbă bună pe drumul tău spre vindecarea unei traume relaționale.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Autoarea este, fără doar și poate, una dintre cele mai informate voci din domeniul recuperării după o relație intimă abuzivă, în special când e vorba de abuz psihologic. Ea este, de asemenea, o ființă autentică, o terapeută excepțională, o cercetătoare asiduă, o autoare bine documentată și o persoană integră. Pune în aplicare tot ce predică și este, după părerea mea, un remarcabil exemplu de urmat. După cercetări îndelungate și după ce a stat de vorbă cu oameni care au trecut prin asemenea provocări, știe care metode funcționează și care nu. Așa că are curajul să-și expună propriile sugestii, bazate pe metode științifice, trăiri personale și recomandări rezultate din consultarea cu alți specialiști din domeniu.

Prin urmare, dragul meu cititor, te sfătuiesc să-ți pregătești o cană de ceai cald, să aprinzi focul în șemineu și să te așezi confortabil, în compania acestei cărți. Bucură-te de minunatele pagini care urmează. Ți se deschide în față calea spre vindecarea după abuzul psihologic pe care-1 suportă persoanele hipersensibile. Recuperarea ta începe de acum și se va petrece pas cu pas, iar tot ce trebuie să faci tu e să înveți cum să-ți folosești puterea lăuntrică.

Andrea Schneider

Psiholog, master în asistență socială, terapeut cu drept de liberă practică și atestat în EMDRINTRODUCERE

Incursiunea unei persoane hipersensibile pe tărâmul oamenilor toxici

În 2016, a devenit viral articolul meu intitulat „20 de tactici de diversiune pe care narcisiștii, sociopații și psihopatii extrem de manipulatori le folosesc pentru a te reduce la tăcere “. A fost citit de peste 18 milioane de oameni din întreaga lume. Numeroși supraviețuitori ai abuzurilor narcisice, dar și profesioniști din domeniul sănătății mintale au dat articolul mai departe, cu fervoarea celui care s-a regăsit în el.

Oamenilor nu le venea să creadă că descriesem acolo exact tacticile manipulative pe care le suportaseră ei înșiși, iar mulți mi-au scris să-mi spună că, de bună seamă, le-am cunoscut fostul partener, un frate, părintele sau vreun coleg de serviciu. Am primit multe scrisori în care oamenii afirmă că am surprins exact esența și că așteptaseră ani buni să primească validare și înțelegere pentru ceea ce trăiseră.

Hipersensibilii se află în postura unică de a atrage în viața lor de-a lungul timpului o sumedenie de persoane toxice, pentru că manipulatorii caută ființe empatică, care au conștiință și sunt predispuse emoțional la a fi exploatate. Mulți dintre cei care au venit la mine în terapie se confruntaseră anterior cu indivizi aflați la

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

capătul extrem de toxic al spectrului, precum narcisiștii, sociopații sau psihopații.

Iată prin ce trecuseră respectivele victime:

- S-au confruntat cu comportamente toxice și narcisice în cuplu, într-o relație de prietenie, la locul de muncă sau chiar în familie.
- Au fost idealizate, devalorizate, sabotate și apoi inevitabil înlăturate, de persoanele toxice, într-o manieră crudă și aspră.
- Au suportat luni, ani sau chiar zeci de ani abuzuri verbale, emoționale, ba chiar fizice sau sexuale, care erau menite să le tortureze psihic și să le distrugă.
- Au fost izolate, constrânse, minimalizate și controlate de partenerii lor, în spatele ușilor închise.
- Au trebuit să suporte monitorizarea permanentă, amenințările, invidia patologică, accesele de furie, infidelitatea cronică și minciunile patologice ale partenerului.
- Au căzut pradă înșelăciunii și unor scheme elaborate, menite să le facă să se simtă neimportante și să le stoarcă de toate resursele.

De-a lungul carierei mele, am stat de vorbă și am corespondat cu mii de supraviețuitori ai unor astfel de comportamente. Așa am ajuns la concluzia că oamenilor toxici și narcisiștilor le vine foarte ușor să convingă o persoană hipersensibilă sau conștiincioasă că este paranoică, ori că și-a pierdut rațiunea sau că pur și simplu „exagerează”, atunci când

Introducere

vor s-o manipuleze. Prin urmare, exact astfel de ființe sunt ținta narcisiștilor, de vreme ce pot fi ușor condiționate să se îndoiască de sine.

Dacă ai ajuns să citești aceste rânduri, este foarte probabil să te simți copleșit de oamenii toxici din jurul tău. Fie că e vorba de un coleg de birou enervant, care te critică în mod constant, fie de un partener abuziv, care te face în fiecare zi să te simți lipsit de importanță, astfel de oameni îți afectează mintea, trupul și spiritul. Dacă anumite comportamente „benigne” îți pot cauza neplăceri, stres, supărare sau insatisfacție generalizată, trebuie spus că hărțuitorii pot recurge inclusiv la tactici prin care efectiv să te reducă la tăcere.

Însă manipulatorii maligni — așa cum sunt personalitățile narcisice (cărora le lipsește empatia) — ne cauzează suferințe grave, ne pun în pericol sănătatea și chiar viața, deoarece folosesc tacticele manipulative ca principal mod de interacțiune cu lumea înconjurătoare. Manipulatorul malign are comportamente adânc înrădăcinate care cu greu s-ar putea schimba, în timp ce manipulatorul benign este ceva mai receptiv la ideea de schimbare și de acceptare a unor limite în relația cu cei din jur. Spectrul personalităților toxice este foarte larg și de aceea este vital pentru un hipersensibil să fie instruit în a recunoaște orice nuanță.

Supraviețuitorii care mi-au scris sunt oameni hipersensibili și empatici. Mi-au povestit că toată viața li

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

s-a spus că sunt „prea sensibili”. Dacă ți se pare că ești o persoană hipersensibilă, această carte te va ajuta să înveți cum să-ți folosești sensibilitatea pentru a-ți asculta instinctele când ai de-a face cu asemenea șarlatani, în loc să-ți ignori încontinuu vocea lăuntrică.

Dat fiind că această formă de abuz este deosebit de subtilă și bine mascată, e posibil să suferi în tăcere până când reușești să-ți dai seama ce se întâmplă. Acesta e un efect secundar des întâlnit al procesului de gaslighting (o tactică folosită în relațiile toxice, prin care ne este pusă la îndoială și contrazisă percepția asupra realității, ni se spune că totul este doar în capul nostru, că suntem prea sensibili și că exagerăm disproporționat, în ciuda maldărului de dovezi care indică exact contrariul).

Annie, o supraviețuitoare, mi-a relatat experiența ei confuză despre cât de înnebunitoare erau discuțiile cu partenerul narcisic: „Când începeam să ne certăm și eu îi răspundeam descriind faptele, el lua cuvintele mele și le răstălmăcea unul după altul, până când nu mai înțelegeam nimic. În cele din urmă, cumva, reușea să folosească argumentele mele împotriva mea. Până la final, mă făcea să mă simt pierdută și «nebună». După o astfel de conversație mă întrebam mereu ce fusese în capul meu, de crezusem din capul locului că e o idee bună să mă apăr.”

Scopul unui astfel de comportament derutant este acela de a le determina pe victimele tehnicilor de

Introducere

gaslighting să rămână într-o stare de vigilență permanentă, ca și cum ar merge pe coji de ouă, și să se îndoiască de ele însele.

De exemplu, Chris a suportat abuzul emoțional și mental, la care s-a adăugat coerciția sexuală din partea iubitei lui narcisice. Ea se folosea din plin de gaslighting și de jocuri ale minții — tactici foarte comune ale abuzului mascat. Iată ce mi-a povestit Chris: „Ajunsesem să-mi pun sub semnul întrebării instinctele și sănătatea mintală. Începea mereu discuții în contradictoriu și îmi bagateliza toate argumentele obiective. A încercat să mă forțeze să consimt la niște acte sexuale cu care nu mă simțeam deloc confortabil și, când am refuzat, m-a umilit.”

Gaslighting-ul atinge cote extreme atunci când este aplicat pentru ca agresorul să pozeze în victimă. Asta se întâmplă frecvent în cazurile de abuz. Atunci când o persoană toxică își dă seama că nu te poate controla, recurge la tactici prin care să controleze ceea ce se spune despre tine, bârfindu-te pe la spate sau începând o campanie fățișă de defăimare împotriva ta.

Molly, o altă supraviețuitoare, mi-a împărtășit povestea ei agonizantă alături de un partener narcisic, care a încercat să-și însceneze propria moarte, astfel încât să pară că ea l-a ucis, după care a început să împrăstie minciuni legate de sănătatea ei mintală. Ea mi-a povestit următoarele: „Cu pistolul la tâmplă, mi-a spus că se va omorî și că va face ca totul să pară o crimă,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

astfel încât să se asigure că eu voi fi găsită vinovată în caz că nu alegeam să mă sinucid imediat. Le spunea părinților lui și prietenilor noștri apropiați că suntem suflete-pereche, dar apoi, pe la spatele meu, le șoptea că sunt nebună, că îl tot ameninț că mă sinucid și că el face tot posibilul să mă ajute. N-am încercat niciodată să mă sinucid. Din cauza lui, toți prietenii mei și toate rudele mele și-au pierdut încrederea în mine. Ușor-ușor, a reușit să mă izoleze de cei din afara casei și să mă limiteze la o masă pe zi — asta, în condițiile în care în perioada aceea alăptam."

Deși există multe grade de toxicitate de-a lungul spectrului, maniera crudă în care acționează acești indivizi nu trebuie subestimată, fiindcă narcisiștii chiar sunt lipsiți de empatie. În cazul

lor, nu e vorba de problemele obișnuite cu care se confruntă orice cuplu, nici de preținsele dificultăți de „comunicare". Vorbim aici despre un tipar de abuz și de strategii mentale foarte bine calculate.

Am auzit nenumărate povești despre abuzatori care au încercat să-și discrediteze partenera, mai ales când aceasta a decis să-i părăsească. Am ascultat tot felul de întâmplări incredibile — de la urmărire permanentă și amenințare până la publicarea pe internet a unor poze compromițătoare și discreditarea în ochii cunoscuților. Am aflat chiar și de parteneri care s-au dus la locul de muncă al victimei și au răspândit zvonul că aceasta e dependentă de droguri.

Introducere

Dar cunosc și foarte multe incidente oribile, în care indivizii toxici și-au abandonat perechea în momentul când aceasta avea mai mare nevoie de sprijin: în caz de mare stres, doliu, sarcină, avort spontan sau chiar boli fatale.

Să vedem ce mi-a povestit o pacientă pe nume Tracy: „Tocmai aflasem în ziua aceea că bucata de țesut pe care medicul mi-o extirpase era de fapt o formă agresivă de cancer, așa că doctorii încercau să se asigure că o scosese pe toată, altfel exista riscul să se răspândească spre alte organe. Mai târziu în acea seară, în timp ce luam amândoi cina la restaurant, eu i-am povestit ce îmi spusese medicul. Răspunsul lui a sunat așa: „O să vorbim toată seara despre cancer?" A doua zi după operație, l-am întrebat dacă poate să-mi facă o cafea. Și mi-a răspuns: „Ce, nu poți să-ți faci și singură?!"

Pentru o persoană normală, capabilă să simtă empatie, astfel de comportamente nemiloase par intolerabile și singulare. Însă pentru un narcisist, ele sunt un mod de viață. Cu cât mai departe s-au afundat în spectrul toxicității, cu atât mai sadice și mai deliberate vor fi răutățile pe care le comit.

Iată cuvintele unei alte supraviețuitoare, Pauline, despre iubitul ei. „Îmi spunea așa: «Dacă nu te fac să plângi în fiecare an de aniversarea ta, înseamnă că nu-mi fac bine treaba.» Și nu se referea la lacrimi de fericire. La nunta unei prietene, l-am surprins în pat cu

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

una dintre domnișoarele de onoare. După petrecere, am urcat în hotel, am deschis ușa camerei în care fuseserăm cazați amândoi și i-am găsit împreună, moment în care el m-a întrebat senin: „Vrei tu la mijloc ori mai bine să stau eu?”

Unii dintre noi au cunoscut astfel de comportamente în familia de origine sau în mediul în care au crescut.

Damiana, o altă supraviețuitoare, mi-a descris felul în care mama ei narcisică o trata când se îmbolnăvea: „în ziua aceea, fusese plecată de dimineața până seara. Tata a fost cel care m-a găsit leșinată și plină de vomă. Aveam peritonită și eram pe moarte, așa că a trebuit să fiu operată de urgență. Am stat o săptămână în spital. Mama a venit să mă viziteze doar de două sau trei ori și nici măcar o dată nu și-a cerut scuze că mă lăsase singură acasă. A doua oară când s-a întâmplat, aveam 12 ani și făcusem vărsat de vânt. Deși nu mă simțeam bine deloc, nu m-a lăsat să stau în pat și să mă odihnesc. Când a aflat, a intrat în dormitorul meu țipând: «Afară din casa asta! Nu vreau să te văd în fața ochilor.» A trebuit să-mi petrec ziua pe străzi, scărpinându-mă plină de bubite. A fost stânjenitor să fac asta în public. Mi-a fost atât de rușine. “

Un parenting toxic poate lăsa urme asupra copilului pentru tot restul vieții.

Amanda, care a trecut prin abuz fizic din partea tatălui ei narcisic, mi-a destăinuit că suferă și în prezent consecințele faptului că crescuse lângă un părinte atât

Introducere

de ostil. Trăia tot timpul într-o stare de panică, fiindcă nici la maturitate nu avea încredere în propriile decizii și mai mereu simțea că trebuie să vină cineva să-i confirme opiniile și acțiunile. „Mereu mă întreb dacă am evaluat corect o situație ori dacă am reacționat adecvat într-un anumit context. Nu mă pot baza pe propria percepție asupra realității.” Abia după ce a aflat că abuzul prin care a trecut ea are un „nume”, a reușit în sfârșit să înțeleagă ce trăise și să înceapă să-și vindece trauma, „întotdeauna am crezut că e ceva în neregulă cu mine, când de fapt, în tot acest timp, el a fost de vină” a conchis Amanda.

Autocritica și nesiguranța sunt foarte comune în rândul adulților care au avut un părinte abuziv, dar și în rândul celor care au ieșit din relații de cuplu abuzive. Dintr-un studiu pe care l-am realizat pentru precedenta mea carte și la care au participat 733 de adulți care suferiseră în copilărie de pe urma unui părinte narcisic, a reieșit că un gaslighting îndelungat nu duce numai la îndoială de sine, ci și la o stimă de sine fragilă. Trăind o astfel de dramă la o vârstă fragedă, pe când erau doar niște copii vulnerabili, astfel de adulți rămân cu senzația că sunt „defecți”.

Drept rezultat, la maturitate vor fi afectați de o serie întreagă de gânduri, emoții și sentimente toxice: le este rușine pentru felul în care se poartă, se învinuiesc perpetuu, se automutilează, cad în diverse dependențe, nutresc gânduri suicidare și sunt în mod clar predispuși

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

să intre în relații cu parteneri narcisici.

Și în cazul prieteniei putem vorbi despre abuz narcisic. De cele mai multe ori, narcisiștii îi iau în vizor pe cei de care se simt amenințați sau pe care îi invidiază. La fel ca în dinamica relațiilor amoroase, în multe cazuri un hipersensibil s-a simțit într-o primă fază idolatrizat de un prieten, pentru ca ulterior acesta, după ce i-a câștigat încrederea, să-i saboteze eforturile ori să-i păteze reputația.

O supraviețuitoare mi-a povestit cum a fost trădată de o prietenă, care la început se purtase extrem de frumos cu ea, însă mai apoi îi furase iubitul, purtându-se cu un sadism nemaivăzut: „Se lăuda cu abilitatea ei de a-mi distruge relația de cuplu în timp ce se vâra pe sub pielea mea. Își făcuse un scop în sine din a juca în public tot acest teatru. În final, m-a umilit cu victoria ei în fața prietenilor comuni." O asemenea trădare, agravată de calomnia la care fusese supusă, s-a dovedit atât de copleșitoare pentru ea, încât totul s-a soldat cu hipertensiune, pierderea apetitului și depresie. „Am aflat de tânără cât de crud se poate purta o persoană cu mine", mi-a spus ea.

Persoanele hipersensibile ca tine, care au fost ademenite de asemenea prădători veninoși, au tendința să se blameze pe sine și să creadă că este numai vina lor că sunt așa. Până la urmă, trăim într-o societate care ne-a învățat să ne ignorăm instinctele și să privim hipersensibilitatea ca pe ceva de care trebuie să scăpăm,

Introducere

nu ca pe un atu de care ar trebui să ne folosim. De aceea ni se pare o condamnare la moarte să fim nevoiți să ne apărăm în fața unui manipulator sau în fața celor din jur, mai ales când agresorul poartă o mască atât de bine construită.

De exemplu, soțul Rebeccai, o supraviețuitoare, era persoană publică, iar în fața altora își punea mereu masca de om cinstit și corect: „Purtarea lui m-a afectat în multe zone ale vieții. Nu mai știam cine sunt. Nu mai eram în stare să iau decizii pentru mine.

Mă simțeam neajutorată și disperată. Mă uram.

Ajunsesem într-un punct în care credeam că eu sunt cea nebună. “ De-a lungul anilor, am auzit nenumărate istorii de viață în care narcisistul a reușit să convingă societatea că abuzul — indiferent că fusese verbal, psihologic, sexual, financiar sau emoțional — nu se petrecuse de fapt.

Suntem în continuare invalidați de sistemul judiciar, de forțele de ordine, de familie, de prieteni și uneori chiar și de terapeuții care nu-și dau seama că astfel de „ breșe “ nu sunt probleme banale sau relaționale, ci reprezintă în realitate jocuri de putere ce acaparează și distrug fiecare aspect al vieții victimei, afectându-i sănătatea mintală. Abuzul emoțional și cel psihologic distrug stima de sine și valoarea de sine, lăsând urme debilitante adânci și de durată.

Ceea ce face ca acest tip de abuz să fie și mai traumatizant este faptul că nu primim recunoaștere

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

pentru imensa durere pe care o simțim. Uneori victimele se duc la psiholog pentru a învăța niște metode prin care să facă față abuzului, iar psihologul, în loc să le spună să iasă din relație, le pune un diagnostic greșit sau îi încurajează să se adapteze la comportamentul agresorului. Pacienților li se inoculează apoi ideea că au de a face cu o persoană empatică, deci cu cineva care are capacitatea de a se schimba.

Mai sunt și aceia care au ghinionul să facă terapie de cuplu împreună cu partenerul toxic, iar până la urmă psihologul cade în mrejele narcisistului, care joacă rolul victimei și transformă terapia în scena perfectă pentru diferite scheme sadice.

Vezi tu, nu toți clinicienii și nu toți academicienii înțeleg pe deplin dinamica manipulării ascunse și a abuzului perpetuat de asemenea prădători. Și, până la urmă, cum ar putea s-o facă? Narcisiștii și psihopatii autentici nu se duc la terapie decât atunci când un judecător decide că au nevoie să stea de vorbă cu personal de specialitate, iar mulți dintre ei vor purta în continuare o mască.

Toxicul trăiește în negare și consideră că e îndreptățit să se poarte cum dorește, ba chiar se simte recompensat când îl exploatează pe altul. Numai că natura sinistră a comportamentului său deviant iese la iveală, de cele mai multe ori numai în spatele ușilor închise. Așadar, pentru a se putea vindeca, victimele au nevoie de validare din partea altor supraviețuitori sau a

Introducere

unor profesioniști bine informați, care „s-au prins” cum stă treaba.

La fel ca acei supraviețuitori (și probabil la fel ca tine), și eu am observat îndeaproape cum acționează toxicul. Știu cum este pentru un hipersensibil să treacă prin această lume. În copilărie am suferit eu însămi bullying din partea colegilor de clasă și, de asemenea, am fost martoră la abuz emoțional. Acesta a fost catalizatorul care m-a determinat să mă îmbarc în călătoria descoperirii și grijii față de sine.

Hipersensibilitatea și empatia au făcut din mine o țintă vulnerabilă pentru o sumedenie de persoane toxice. Experiențele din copilărie m-au condiționat să leg prietenii și relații cu diverși narcisiști, incapabili să simtă empatie. Ca mulți supraviețuitori ai narcisismului, și eu am intrat în medii de lucru toxice. Am învățat cum să mă adaptez acolo, cum să fac față și, în cele din urmă, cum să ies din acele contexte fără să pierd din vedere cine sunt cu adevărat. Acest demers m-a ajutat să evoluez și să mă dezvolt în direcții pe care altminteri nu le-aș fi parcurs.

Atât din experiența personală, cât și din discuțiile avute cu numeroși supraviețuitori ai abuzului, știu că este nevoie de efort perseverent pentru a te vindeca după o astfel de traumă. Până la vârsta de 20 de ani, eu deja meditam în fiecare zi și practicam diverse tipuri de yoga. Am făcut terapie cognitiv-comportamentală (TCC), am încercat terapia de desensibilizare și

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

reprocesare prin mișcări oculare (EMDR), am exersat tehnicile de eliberare emoțională (EFT) și am practicat terapia dialectic-comportamentală (DBT) — ca potențiale metode de vindecare.

Am citit sute de cărți de dezvoltare personală și am urmat cursuri universitare de psihologie, psihopatologie și sociologie (în cadrul New York University, Columbia University și Harvard University). Pentru cărțile pe care le-am scris, am studiat fenomenul bullyingului și am stat de vorbă cu mii de victime asemeni mie. Pentru teza de dizertație pe care am susținut-o la finalul programului de masterat de la Columbia University, am interviewat multe victime ale bullyingului, dintre care unele au ajuns mai târziu să fie ținta unor parteneri narcisici.

Ca rezultat al tuturor experiențelor mele, am căpătat o înțelegere deplină a acestui fenomen, am acumulat solide cunoștințe despre tacticile folosite de indivizii toxici și am identificat metode prin care să le facem față în diferite contexte.

Probabil ți-ai dat seama că, în urma interacțiunii cu persoane toxice, ai dobândit o serie de abilități pe care nu le aveai anterior. La fel ca în cazul celor care au trăit în copilărie ororile războiului, ca adult am avut capacitatea să recunosc toxicitatea cu un ochi mult mai pătrunzător decât reușesc alții. Am descoperit că există un întreg spectru. În timp ce unii oameni sunt toxici fără să-și dea seama, alții sunt diabolici în mod

Introducere

deliberat.

Dacă o mână de indivizi sunt capabili să-și schimbe comportamentul prin introspecție fără menajamente și prin efort neconținut, cei mai mulți dintre ei vor continua să fie vicleni și agresivi. Hipersensibilii ca mine trebuie să accepte aceste adevăruri greu de digerat, dacă vor să înțeleagă mentalitatea unei persoane care vrea să ne facă rău.

Dacă și tu ești hipersensibil, probabil că ți-ai format de-a lungul timpului un obicei foarte dăunător: acela de a încerca să-i înveți pe cei toxici cum să fie mai empatici sau mai atenți la nevoile celor din jur. Poate ți s-a părut dificil să impui limite și să te eliberezi din relațiile toxice.

Prin intermediul acestei cărți, îmi propun să te ajut să scapi de asemenea obiceiuri vătămătoare și să te concentrezi pe grija de sine, pe trasarea unor granițe și pe autoprotecție. Am inclus în aceste pagini lecții de viață și învățături ce derivă nu doar din propria experiență, ci și din conversațiile pe care le-am avut de-a lungul timpului cu mii de supraviețuitori și cu mulți experți în domeniu. Toate informațiile asimilate m-au ajutat să formulez o serie de sfaturi rezonabile, menite să te ajute să-ți gestionezi mai bine interacțiunile cu întreaga tipologie de oameni toxici.

Pe măsură ce vei începe să construiești legături sănătoase, vei realiza treptat că nu este nici treaba, nici

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

responsabilitatea ta să reparați pe nimeni și nici să-i înveți pe alții ce înseamnă decența. Nu ești nici părintele, nici terapeutul lor și te-ai dovedit mai mult decât generos cu niște oameni care nu meritau efortul depus.

Timpul pe care l-ai fi investit mai departe în a-i ajuta pe ei, folosește-l pentru a-ți da seama dacă ei merită sau nu să facă parte din viața ta. Apoi detașează-te de ei, în loc să-ți adâncești atașamentul încercând să-i „schimbi”. Astfel de indivizi sunt la rândul lor adulți și se pot schimba pe cont propriu.

Cartea de față nu e un substitut pentru terapie. Chiar dacă a fost scrisă de un terapeut, ea rămâne doar un instrument de dezvoltare personală. Ar trebui să iei în considerare sfatul de a lua legătura personal cu un terapeut licențiat din zona ta, dacă ai trecut printr-o traumă, dacă ai neclarități în a pune recomandările mele în aplicare sau dacă te temi pentru siguranța ta. Sugestiile mele sunt doar un instrument suplimentar în călătoria ta spre vindecare, spre creșterea stimei de sine și spre stabilirea granițelor personale.

Te invit să preiei din această carte doar ceea ce funcționează pentru tine și să adaptezi sfaturile de aici la situația ta particulară. Îmi doresc ca ideile mele să te ajute nu doar în a-ți folosi benefic darul hipersensibilității, ci și în a-ți elabora niște strategii cu care să navighezi printre cei toxici.

Dacă ți-ai dat seama că și tu ești o persoană hipersensibilă, care are obiceiul să se lase prinsă în

Introducere

mrejele oamenilor toxici, vreau să știi că nu ești singur. Deși avem trăsături specifice care ne fac vulnerabili în fața prădătorilor emoționali, dispunem și de trăsături care sunt adevărate atuuri în a-i detecta pe cei toxici, a institui limite solide și a-i contracara frontal.

Introducere

Deși societatea ne-a învățat că sensibilitatea este o slăbiciune, tot ea poate fi și cea mai puternică armă a noastră. Doza ta de sensibilitate „extra” acționează lăuntric ca un sistem de alarmă și ca un scut. În prezența unui pericol, se declanșează mai rapidca în cazul altora. Cheia reușitei constă în a te acorda cu vocea ta interioară și a o asculta. Sensibilitatea este superputerea oamenilor empatici.

în capitolele care urmează, vei afla cum să aplici această super- putere pentru a face mai clar distincția între tipurile de oameni toxici și, de asemenea, vei învăța cum să navighezi prin asemenea relații astfel încât să-ți îplinești nevoile și să ai grijă de tine.



CAPITOLUL 1

Trinitatea

Hipersensibili, manipulatori toxici și narcisisti

Ți se întâmplă ca, pe parcursul fiecărei zile, să fi copleșit de emoții intense? Te simți ca un burete care absoarbe toate emoțiile și stările celor din jur? Când interacționezi cu cineva, îi observi fiecare gest? Ești atent la cea mai mică schimbare a expresiei faciale, la inflexiunile tonului și la limbajul nonverbal? Critica sau conflictul au efecte devastatoare asupra ta, reușind să-ți strice întreaga zi? Adunările vaste de oameni te secătuiesc de energie? Luminile puternice te perturbă? Texturile aspre și mirosurile puternice te agită? Ajungi frecvent în compania unor persoane toxice, care profită de tine?

Ei bine, dacă citești această carte, e foarte probabil să fi răspuns cu „da” la majoritatea întrebărilor și aceasta să fie exact realitatea pe care o trăiești. Foarte probabil, ești ceea ce oamenii de știință din domeniul psihologiei numesc „persoană hipersensibilă”.

Poate mereu te-ai gândit că ești diferit de cei din jur, pentru că ai senzații mai intense și experimentezi lumea mai acut și mai profund — ca și cum, înlăuntrul tău, cineva ar fi dat volumul mai tare. Iată cum îi descrie Elena Herdieckeroff (2016) pe hipersensibili, vorbind într-o conferință TED Talk: „Toate simțurile tale sunt în alertă maximă... toate emoțiile îți sunt amplificate. O stare de tristețe este resimțită ca o mare durere, în timp ce o mică bucurie înseamnă extaz curat. Te preocupă ceea ce se

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

întâmplă în jurul tău mai mult decât e firesc și empatizezi cu ceilalți peste măsură. Imaginează-ți cum e să trăiești în osmoză permanentă cu mediul înconj urător. “

Acesta nu e rezultatul unei personalități excentrice, ci o binecuvântare și un blestem genetic. Hipersensibilitatea este înclinația genetică ce ne permite să procesăm stimulii mai eficient, să prindem din zbor subtilitățile din mediu și să percepem mai viu atât experiențele negative, cât și pe cele pozitive.

Dacă și tu ești o persoană hipersensibilă, să știi că nu ești unica, deși poate că așa ți se pare. Conform spuselor lui Elaine Aron, hipersensibilii constituie între 15 și 20% din populația lumii (2016, p. xxv). Un hipersensibil (care, prin definiție, suferă de sensibilitate a procesării senzoriale) este mai emotiv și mai receptiv la nivel fizic, legat de ceea ce se întâmplă cu propria persoană, cu mediul în care se află și cu relațiile din jur. Hipersensibilii au un radar foarte precis, care detectează până și cele mai mici perturbări. O asemenea trăsătură te predispune la suprastimulare, dar vine și cu marele avantaj de a te ajuta să discerți foarte clar interacțiunile cu cei din jur. Asta, după ce înveți să-ți descifrezi percepțiile foarte fine.

Hipersensibilitatea ne face mai vulnerabili în fața indivizilor toxici. Asta se întâmplă pentru că noi — atât cei hipersensibili, cât și grupul înrudit al celor pe care îi numim colocvial empați — asimilăm mult mai facil emoțiile celor din jur. Dat fiind că avem limite permeabile, sfârșim prin a absorbi zilnic stresul și suferința din jur mult mai

Trinitate a

intens decât un om obișnuit. De vreme ce sunt hiperconștiente, empaticе și receptive la nevoile celorlalți, persoanele hipersensibile cad ușor în plasa indivizilor toxici.

Înainte de a aprofunda această dinamică, te invit să explorăm câteva dintre caracteristicile oamenilor hipersensibili. O mai bună înțelegere de sine te va ajuta să-ți dai seama ce se întâmplă cu tine, iar asta îți va permite să începi să pavezi drumul spre un trai sănătos.

Știința din spatele hipersensibilității

Hipersensibilitatea nu este doar o senzație subiectivă, e o realitate dovedită științific. Într-un studiu coordonat de Bianca Acevedo și realizat în colaborare cu colegii săi (2014), a fost interpretată analiza RMN funcțional a mai multor persoane hipersensibile. S-a observat astfel că creierul acestora reacționa la imagini emoționante mai puternic decât al altor oameni.

Zonele din creier responsabile cu conștientizarea, empatia, integrarea informației senzoriale, procesarea recompensei, ba chiar și cea care se ocupă cu planificarea orientată spre acțiune s-au activat mai intens la vederea unor imagini în care erau înfățișate diverse expresii faciale (atât ale partenerilor de cuplu, cât și ale unor străini oarecare), decât în cazul persoanelor mai puțin sensibile. Asta ar putea explica de ce, față de restul oamenilor; noi, cei hipersensibili, avem tendința de a fi mai receptivi la emoțiile celor din jur — nu doar în contextele familiare, ci și în cele sociale.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

De ce simțim mai mult? Empatia și neuronii-oglină

Te-ai întrebat vreodată dacă există un motiv pentru care ai un răspuns emoțional mai puternic sau din cauza căruia ești așa de empatic la durerea altcuiva, până în punctul în care resimți și tu durerea sa? De ce te doare să vezi pe cineva cum suferă — mai mult decât îi doare pe ceilalți? De ce ai tendința să încerci să-i „repari”, să-i salvezi și să-i vindeci pe alții?

Ei bine, răspunsul îl putem găsi în *neuronii-oglină*, un tip de celule nervoase senzori-motorii care se activează la vederea unei acțiuni întreprinse de o altă persoană ca și cum noi am realiza acea acțiune, chiar dacă în exterior noi nu mișcăm un deget (Marsh și Ramachandran, 2012).

Așadar, oamenii de știință confirmă că sistemul neuronilor-oglină acoperă acele arii unde se desfășoară cea mai intensă activitate a unui creier hipersensibil, și anume: conștientizarea, empatia, integrarea informației senzoriale, procesarea recompensei și planificarea orientată spre acțiune. Asta ne face să absorbim ca un burete toate emoțiile celor din jur. Mai mult decât atât, persoanele hipersensibile sunt chiar mai empaticе și mai orientate spre acțiune atunci când văd că altcineva suferă (Acevedo et al., 2014, pp. 580-594).

Neuronii-oglină ne ajută să simțim ce-ar putea simți o altă persoană când întreprinde o anumită acțiune, pentru că ni se activează aceleași regiuni din creier ca în situația sa. Această rețea neuronală ne face să trecem atât prin

Trinitate a

experiențe pozitive, cât și prin experiențe negative, în funcție de situația socială în care ne aflăm (Aron, 2016). Deși suntem doar martori la suferința altora, o resimțim ca și cum am trăi-o chiar noi, la fel cum ne putem bucura de un eveniment benefic care li s-a întâmplat lor, ca și cum ni s-ar fi întâmplat nouă.

De exemplu, când vedem o ființă umană că plânge, s-ar putea să izbucnim și noi în plâns, ca răspuns la greutatea și suferința care o apasă și pe care le resimțim pe deplin și noi. Atunci când cineva drag ne povestește o întâmplare traumatizantă prin care a trecut, e posibil să resimțim și noi o traumă secundară. În acele momente, ne punem în locul lor — e ca și cum am trece imaginar prin ce au trecut ei fizic, resimțind toate aspectele acelui eveniment traumatic.

Între doi oameni empatici, o asemenea formă de sensibilitate generează conexiuni. Dar în relație cu indivizii toxici, se poate întâmpla să apară relații parazitare. Noi, cei hipersensibili, ne asumăm de multe ori răspunderea pentru emoțiile și necazurile celor din jur. Chiar dacă empatia și nevoia compulsivă de a-i „salva” pe ceilalți este de folos atunci când suntem chemați să participăm la acțiuni umanitare sau când trebuie să ajutăm oameni aflați în dificultate, astfel de trăiri ne fac și mai vulnerabili în fața indivizilor toxici, care se folosesc de nivelul ridicat de empatie pe care-l manifestăm pentru a-și perpetua comportamentul distructiv.

În momentele când suntem prea ocupați cu durerea altei persoane, nu mai reușim să observăm cu detașare cum se

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

poartă agresiunii cu *noi*. În loc să discernem realitatea, noi trecem repede peste disconfortul personal, raționalizând comportamentul inacceptabil și considerându-l îndreptățit. Persoanele manipulative se bazează în mod fundamental pe această trăsătură de caracter a noastră, pentru a ne exploata. Asta vom aprofunda ulterior în acest capitol.

Percepția intensificată și adaptarea la mediu

Persoanele hipersensibile nu sunt pur și simplu receptive la emoțiile celor din jur, ci sunt mai degrabă profund conectate cu mediul în care trăiesc. Studiile arată că, în cazul persoanelor foarte perceptive, partea din creier cunoscută sub denumirea de „insulă” este mai activă. Asta echivalează cu o procesare mai profundă a informațiilor, un acordaj mai fin la schimbările din mediu și o percepție mai clară a experiențelor trăite.

S-a dovedit de asemenea că persoanele hipersensibile au o conștientizare mai acută a stimulilor subtili și o reacție mai vie atât la stimulii pozitivi, cât și la cei negativi (Jagiellowicz et al., 2011). Insula e responsabilă pentru conștiința de sine și joacă un rol important în procesarea senzațiilor corporale ce ne împing la luarea deciziilor.

Cercetătorul Bud Craig (2009) afirmă că insula este responsabilă de ceea ce el numește „momentul emoțional în ansamblu”, deoarece acolo se înmagazinează laolaltă informații despre mediul înconjurător, despre senzațiile corporale și despre emoții, creându-se astfel, în mod subiectiv, experiența de moment. Se consideră că

Trinitate a

hipersensibilii decodifică semnalele din mediu și interpretează experiențele trăite până la niveluri mult mai adânci decât restul populației.

Așadar, noi suntem capabili să recunoaștem și să identificăm tipare, să disecăm mai bine informația, să facem legături între experiențele anterioare și cele actuale și, în final, să parcurgem un proces decizional mult mai comprehensiv și mai intuitiv.

Să vedem cum arată momentul emoțional în ansamblu atunci când, de exemplu, faci cunoștință cu cineva. Ca să-ți formezi o părere despre acea persoană, acorzi atenție mai multor aspecte simultan: gesturile, microexpresiile faciale, tonul vocii și starea de spirit pe care o are. Observi toate acestea în timp ce îți procesezi propriile emoții și senzații, remarcând în plus și detaliile existente în mediul înconjurător.

Să spunem, de exemplu, că faci cunoștință cu Mary. La prima vedere ți se pare drăguță, numai că ulterior îi surprinzi o urmă de dispreț în privire, realizezi că parcă emană aroganță, iar tonul vocii îi trădează falsitatea. Peste toate se suprapune propriul sentiment de disconfort și o reacție viscerală care denotă propria anxietate.

Problema este că, la fel ca orice persoană hipersensibilă aflată în acea situație, s-ar putea să raționalizezi indiciile, păcălit fiind de fațada lui Mary. Cheia este ca, atunci când cunoști oameni noi, să ai în vedere că abilitatea ta de a capta nuanțe este un atu, nu o piedică în calea relaționării.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Capacitatea creierului de a colecta și procesa cantități uriașe de informație te ajută să iei decizii mai ușor, în special când vine vorba să ții la distanță indivizii potențial toxici.

În funcție de context, procesul de gândire poate lua două direcții diferite: în prima situație, persoanele hipersensibile cântăresc cu atenție toate avantajele și dezavantajele, înainte de a lua o decizie; în cel de-al doilea caz, procesează imediat informațiile acumulate, intuind că situația din prezent seamănă foarte mult cu una din trecut, perspectivă care le va ajuta să reacționeze foarte repede în fața unui posibil pericol.

Iată cum explică Elaine Aron fenomenul: „Cu alte cuvinte, sensibilitatea — sau capacitatea de reacție, așa cum este numită în mod uzual — înseamnă că suntem mai atenți la detalii decât alte persoane, ceea ce ne ajută ulterior să facem predicții mai corecte cu privire la viitor” (2016, p. xv).

Drept urmare, în calitate de hipersensibil, dispui deja de multe dintre mecanismele interioare de care ai nevoie pentru a decela oamenii toxici. Tot ce trebuie să faci este să înveți să-ți ascuți simțurile și să-ți completezi intuiția cu o serie de măsuri, pe care le voi detalia în capitolele următoare.

Cum ne modelează mediul din copilăria timpurie

„Ești foarte sensibilă și te superi prea repede.” Asta mi-a spus un coleg de clasă, în timp ce eu plângeam pe terenul

Trinitate a

de joacă după ce un altul îmi vorbise urât. Faptul că am fost sever hărțuită de colegi în timpul gimnaziului a avut un impact foarte mare asupra mea. Nu doar că eram terorizată de colegii de clasă, dar mă făceau să mă simt prost fie și numai pentru că reacționez la abuz. Emoțiile mele erau arareori validate.

Dacă ești hipersensibil, probabil ți s-a spus de mic că ești „prea sensibil”. Poate că ai trecut și prin anxietate, depresie sau chiar nevroză. Acestea nu sunt neapărat niște consecințe inerente hipersensibilității, dar suntem predispuși la așa ceva dacă am trecut prin *experiențe adverse în copilărie*.

Conceptul de experiențe adverse în copilărie (EAC) se referă la orice eveniment stresant sau traumatic pe care l-am trăit în copilărie (fie abuz psihic, sexual sau emoțional, fie neglijență fizică sau emoțională) ori la care am fost martori (violență domestică, divorț, separare, boală mintală ori adicție a unei rude, tratament violent aplicat mamei sau încarcerare a unui membru de familie).

Studiul CDC — Kaiser Permanente Adverse Childhood Experiences a fost cel mai amplu realizat în acest sens (Felitti et al., 1998). Respectiva cercetare a căutat să evalueze efectele abuzării copilului asupra sănătății și integrității acestuia la maturitate. S-a descoperit astfel că cei care au suferit experiențe adverse în copilărie înregistrează pe parcursul vieții un risc mai mare de probleme cronice de sănătate, abuz de substanțe, tendințe

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

de automutilate și idei suicidare.

Dacă ai avut o copilărie marcată de neglijență emoțională, abuz sau bullying, hipersensibilitatea ta va agrava consecințele acestor experiențe nefericite, aducându-ți diverse probleme mai târziu în viață. „Natura” și „cultura” participă împreună la formarea unei ființe umane, motiv pentru care un mediu toxic în copilărie îi lasă pe hipersensibili mai vulnerabili la stres.

Așa cum spune Elaine Aron, „o persoană hipersensibilă care a avut o copilărie dificilă prezintă un risc mai ridicat de depresie, anxietate și teamă, comparativ cu alți oameni care au trecut prin experiențe asemănătoare în copilărie; acest risc nu se concretizează însă la acei hipersensibili care au avut o copilărie normală” (2016, p. xi).

În cazul persoanelor hipersensibile s-a observat o variație genetică distinctă, care îi face să secrete mai puțină serotonină, numai că fenomenul este și mai accentuat la cei care au avut o copilărie nefericită.

Pe de altă parte, această variație genetică are și părți pozitive, deoarece s-a dovedit că oamenii cu un nivel mai scăzut de serotonină au o memorie mai bună, iau decizii mai ușor și, în ansamblu, dispun de o capacitate mentală mai ridicată.

Așa cum scrie și Aron (2016) în cartea ei, s-a descoperit că maimuțele Rhesus care aveau această particularitate (și care fuseseră crescute de mame bune) prezentau așa-numita *dezvoltare precoce*, fiind lideri ai grupului din care făceau parte și având un nivel ridicat de reziliență (Suomi,

Trinitate a

2011).

Chiar dacă au avut experiențe adverse în copilărie, persoanele hipersensibile continuă să prezinte foarte multe atuuri și abilități, care le ajută să aibă un impact pozitiv asupra lumii înconjurătoare. Reziliență și abilitatea ta de a capta subtilități și nuanțe ce le scapă altora sunt de neegalat.

Acesta e pentru tine mai degrabă un avantaj decât un dezavantaj, atâta vreme cât știi cum să te folosești de asemenea trăsături pentru a naviga prin hățișul relațiilor și al conflictelor.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Experiențele adverse din copilărie

Meditează la următoarele întrebări și notează răspunsurile într-un jurnal. Ai avut parte în copilărie de astfel de experiențe? Cum ți-au afectat ele viața de adult? Hipersensibilitatea a influențat felul în care ai reacționat la evenimentele din copilărie? Cum se manifestă în prezent răspunsul tău la astfel de experiențe?

Câteva observații despre persoanele empaticе

Există sceptici care spun că termenul „empat” ține de domeniul pseudostiinței. Totuși hipersensibilii constituie un grup foarte asemănător, pe care îl putem studia științific astfel încât să vedem cum se suprapun abilitățile celor două categorii. Despre empați se spune că resimt nemijlocit emoțiile altora.

Potrivit lui Judith Orloff, „empaticii mai întâi simt, abia apoi gândesc, ceea ce reprezintă opusul modului în care funcționează restul oamenilor din societatea noastră extrem de axată pe rațiune; nu există nicio membrană de

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

protecție care să ne separe de lume” (2018, p. 5).

Nici idea conform căreia preluăm emoțiile celor din jur nu este tocmai lipsită de fundament științific. Cercetătorii afirmă că ceea ce numim *contagiune emoțională* (adică predispoziția de a „absorbi” emoțiilor celor cu care intrăm în contact) este mai comună decât am putea crede (Hatfield, Cacioppo și Rapson, 2003).

Iar Sherrie Bourg Carter (2012) explică astfel fenomenul: „Există studii care arată că mimica feței, o mină încruntată, un zâmbet sau orice altă expresie facială declanșează în creierul nostru reacții care ne determină să interpretăm acele expresii ca ilustrând propriile noastre sentimente. Cu alte cuvinte, noi, oamenii, ca specie, suntem vulnerabili prin propria natură la a «capta» emoțiile celor din jur.”

Hipersensibilii și empaticii sunt ființe extrem de intuitive, care se acordează cu mare ușurință la starea de spirit și se conectează cu energia celor din jur. Noi resimțim această contagiune la un nivel și mai ridicat. Chiar dacă cele două caracteristici („empa- tic” și „hipersensibil¹⁴”) diferă, totuși cele două concepte prezintă foarte multe similitudini. În cazul persoanelor hipersensibile, partea din creier care regularizează emoțiile este pur și simplu mai activă decât la alții. Există foarte multe puncte comune între ce înseamnă „hipersensibil⁴⁴” și ceea ce societatea numește „empat⁴⁴”.

Fie că te consideri o persoană empatică, fie una hipersensibilă, este util să ai în vedere că — deși

Trinitate a

recomandările și strategiile pe care le voi prezenta mai departe sunt croite pentru caracteristicile comune ale celor două grupuri — pe parcursul cărții eu voi folosi termenul de „hipersensibil”⁴⁴.

Spectrul sensibilității

Potrivit lui Elaine Aron, dat fiind că hipersensibilitatea este o trăsătură genetică, fie „o ai”⁴⁴, fie „n-o ai”⁴⁴. Așadar, poți avea această specificitate sau nu. Totuși trebuie amintit un fapt: psihologii sunt convinși că atât „natura”⁴⁴, cât și „cultura”⁴⁴ determină personalitatea. Predispoziția genetică se combină de multe ori cu factorii de mediu pentru a da naștere unei manifestări a sensibilității.

În mod reciproc, hipersensibilitatea influențează expresia unor tulburări mintale, boli fizice sau traume și este influențată de fundamentele culturale și religioase ori de experiențele adverse din copilărie. Rezultă astfel manifestări particulare ale hipersensibilității.

De exemplu, eu sunt hipersensibilă, dar sunt o hipersensibilă care a crescut și locuit toată viața în Manhattan — un cartier zgomotos, aglomerat și împânzit de lumini puternice. Deși resimt puternic toți acești factori, mi-am dat seama că am o toleranță mai mare la stimuli intensi decât alți hipersensibili, pentru că am crescut într-un mediu agitat și dezorganizat (atât la școală, cât și acasă). Iar mediul meu de viață m-a obișnuit cu hiperstimularea, astfel că am devenit capabilă „să dau volumul mai încet” atunci când am nevoie.

În opoziție cu mine, un hipersensibil care a crescut într-

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

un oraș mic ar putea să fie mai sensibil la zgomote, aglomerație sau lumini puternice, pentru că nu este obișnuit cu un astfel de mediu. Oricum, dacă respectivul a avut o copilărie pașnică, va fi mai puțin reactiv emoțional la contextele sociale haotice decât cineva care a suportat bullying sau abuz.

Și eu, și el suntem definiți drept „hipersensibili”. Numai că experiența de viață conturează gradul și maniera în care iese la lumină hipersensibilitatea fiecăruia.

EXERCITIU: Chestionar privind hipersensibilitatea

Parcurge următoarea listă de comportamente sociale (cel mai frecvent asociate cu hipersensibilitatea), apoi bifează-le pe cele care ți se potrivesc. Cu cât bifezi mai multe, cu atât este mai probabil să fii o persoană hipersensibilă.

- ☐ Reacționezi la diferite situații și persoane mai intens decât majoritatea indivizilor. Ți se spune des că ești o ființă „prea sensibilă”.
- ☐ Simți extrem de multă empatie față de alții și manifesti receptivitate la starea emoțională a altora. Devii cu ușurință un „burete” care absoarbe toate emoțiile și sentimentele celor din jur, fără ca măcar să-ți dai seama.
- ☐ Îți dorești să-i ajuți pe cei aflați în suferință și anticipezi nevoile emoționale ale celorlalți. Te dai peste cap pentru a-i face pe cei dragi să se simtă mai bine, în special când suferă un distress evident.
- ☐ Ai o intuiție foarte ascuțită cu privire la diverși oameni, situații sau locuri, iar mai apoi se dovedește că ai avut dreptate.
- ☐ Indiferent că ești extrovertit sau introvertit (s-a dovedit că 30% dintre persoanele hipersensibile sunt extrovertite), ai nevoie de mult timp petrecut în singurătate, pentru a-ți procesa experiențele și sentimentele.
- ☐ Datorită faptului că procesezi informația în profunzime, sesizezi ușor subtilități și nuanțe pe care alții nu le prind. Dovedești o sensibilitate extremă la schimbările de mediu și de dispoziție ale celorlalți. Reușești să-i citești

Trinitate a

pe cei din jur de la prima întâlnire, îți dai seama când cineva minte, observi discrepanțele dintre cuvinte și gesturi, remarci chiar și cele mai mici schimbări în expresia facială, în tonul vocii și în limbajul nonverbal.

- ☐ Ai o viață lăuntrică bogată și vie, manifesti predispoziție spre introspecție, ești o făptură creativă și plină de imaginație. Se prea poate să simți atracție față de arte, care te mișcă profund și evocă un răspuns emoțional din partea ta.
- ☐ Ai o natură extrem de generoasă și știi cum funcționează psihicul uman. Ai abilități înnăscute de vindecător și, de aceea, e posibil să te îndrepti spre cariere din domeniul medical, de leadership sau din zona educației.
- ☐ Te copleșește rapid mediul în care te afli, în special dacă implică aglomerație, zgomote, lumini sau mirosuri puternice. Când te afli în astfel de situații, cauți fără zăbavă să te îndepărtezi, te gândești doar la momentul în care vei ieși din acel context sau te porți irascibil.
- ☐ Ruminezi în privința anumitor oameni, decizii sau situații mai îndelung decât oamenii obișnuiți. De exemplu, vei continua să te gândești săptămâni întregi la comentariul răutăcios făcut de cineva sau îți va lua mult mai mult timp să treci peste o despărțire decât le-ar trebui altora.
- ☐ Interacțiunile cu cei din jur te suprasolicită. Acum ai o stare de calm și relaxare, iar în următorul moment, după o interacțiune socială, cazi într-o stare de tensiune emoțională, fără să știi de ce.
- ☐ S-ar putea să te lupți cu depresia, anxietatea sau neîncrederea în forțele proprii, din cauza hipersensibilității și a emoțiilor preluate de la cei din jur. E posibil să te „anesteziezi” prin diverse adicții, ca să nu mai simți intensitatea emoțiilor dinlăuntrul tău.
- ☐ Ești mereu abordat de persoane toxice care îți invadează spațiul, te seacă de energie și te exploatează, fără să-ți dea aproape nimic în schimb.
- ☐ Ai la activ o serie de relații toxice cu persoane narcisice, care s-au folosit (împotriva ta) de empatia pe care le-ai arătat-o.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Indicii pentru terapie. Ai nevoie de un terapeut?

Nu ignora faptul că persoanele hipersensibile care au un trecut traumatic prezintă un risc mai mare de anxietate și depresie. În cazul lor, hipersensibilitatea amplifică impactul episodului traumatic, ceea ce pavează drumul spre diverse tulburări mintale. Indiferent de mediul în care ai crescut, dacă ai trăit oricare dintre următoarele experiențe de viață, este important să te consulți cu un specialist:

- Niveluri ridicate persistente de anxietate sau atacuri de panică cronice
- Anxietate socială extremă, care a dus la izolare de lumea exterioară
- Flashbackuri, gânduri intruzive sau coșmaruri
- Monolog interior negativ și autosabotare cronică
- Disociere (senzația de detașare de corp, de mediu sau de ambele)
- Idei suicidare sau gânduri de automutilate
- Episoade anterioare de automutilate
- Simptome psihosomatice sau afecțiuni fizice fără o explicație medicală
- Probleme cu imaginea de sine și tulburări alimentare
- Episoade traumatiche suferite recent sau traume secundare dobândite ca martor la suferința altcuiva
- Adicții sau compulsii, inclusiv ritualuri obsesiv-compulsive
- Un trecut plin de relații sau prietenii abuzive ori în medii de lucru exploatare
- Orice formă de psihoză (de exemplu, halucinații, voci

Trinitate a

etc.)

- Dificultăți în a menține relații sănătoase ori existența unor atașamente nesănătoase

Magnet pentru indivizii toxici

Atunci când un hipersensibil intră în contact cu un om toxic, lipsit de empatie sau fără conștiință, efectul este că mintea, corpul și spiritul celui hipersensibil sunt sufocate. Unul dintre cele mai mari forumuri pentru supraviețuitorii care s-au eliberat de un partener narcisic, Psychopath Free, a realizat un sondaj online prin care s-a dorit să se afle care dintre personalitățile Myers-Briggs este mai predispusă la a deveni victima indivizilor narcisici.

Rezultatul n-a fost o surpriză pentru nimeni: cei mai afectați sunt aceia care intră în categoriile INFJ și INFP¹. (Pentru a afla mai multe detalii despre Myers-Briggs Type Indicator, accesați <https://www.myersbriggs.org>.) Aceste două tipuri de personalitate sunt asociate cu cele mai comune trăsături ale persoanelor hipersensibile: intensitate emoțională, conștiință și un nivel înalt de empatie și intuiție.

Hipersensibilii sunt ținte predilecte ale indivizilor poziționați spre extrema malignă a spectrului toxicității: narcisiștii, psihopații și sociopații.

Însă există o varietate întreagă de personalități toxice care ne pot epuiza rezervele emoționale. Așa cum vom vedea mai departe, acestea din urmă se situează spre capătul benign al spectrului toxic, pentru că, *în general*, nu

¹ INFJ (Introverted, iNtuitive, Feeling & Judging) și INFP (Introverted, iNtuitive, Feeling & Perceiving). (N. *red.*)

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

sunt conștiente de impactul pe care acțiunile lor îl au asupra celor din jur, iar atunci când sunt confruntate, se dovedesc capabile să reflecteze asupra comportamentului lor și chiar să se schimbe. Asemenea personalități toxice benigne îi întruchiează pe acei oameni care intră cu bocancii în viața noastră — ființe intruzive, vampiri energetici, pisălogi și cerșetori de atenție.

Privire de ansamblu asupra comportamentelor periculoase ale persoanelor narcisice

În capitolul 2 vom explora mai în detaliu deosebirile dintre diversele personalități toxice și narcisiștii maligni, însă deocamdată ne vom familiariza cu termenii specifici pe care-i vom folosi pentru a defini comportamentele narcisice. Dacă observi în mod repetat la cineva apropiat ție astfel de comportamente, menite să te dezechilibreze, atunci e posibil să ai de-a face cu un individ narcisic.

Caslighting. O persoană se va folosi de acest comportament pentru a-ți nega percepția asupra realității și a minimaliza impactul pe care îl au asupra ta acțiunile sale toxice și abuzive. Îți va spune că ești „nebun”, îți va categorisi emoțiile ca fiind patologice, va tăgădui că a spus ori a făcut ceva menit să te rănească sau îți va declara că abuzul s-a petrecut doar în mintea ta.

împietrirea sau tratamentul tăcerii. Un astfel de tipar este ilustrat de o persoană toxică ce blochează complet conversația încă dinainte ca aceasta să fie inițiată sau care te ignoră pur și simplu când încerci să discuți ceva cu ea. În timpul unui conflict, indivizii în cauză se distanțează brusc și îți

Trinitate a

aplică tratamentul tăcerii, chiar și atunci când totul merge bine în relație.

Lipsa ostentativă de empatie și înclinația spre exploatare. Actele care denotă lipsa conștiinței — precum infidelitatea, abandonul în momente delicate (de exemplu, în caz de boală) și periclitarea celuilalt — sunt semne clare că individul narcisic nu are compasiune și empatie. În cazul sociopaților și al psihopaților, problema e și mai gravă, fiindcă ei nu sunt măcinați mai deloc de remuș-cări pentru faptele lor, uneori simțind chiar plăcerea sadică de a-ți face rău atunci când ești deja la pământ. Iar când arată că suferă, o fac plângând cu lacrimi de crocodil și inventând povești lacrimogene, menite să te înduioșeze și să te atragă de partea lor — comportament care pentru o vreme repune relația voastră pe picioare, astfel încât ciclul vicios să poată fi reluat.

Minciuna patologică. Un narcisist te va minți atât în legătură cu chestiunile importante, cât și cu cele minore, chiar irelevante.

Procedează așa pentru a păstra controlul. La urma urmelor, dacă nu-ți dai seama că te minte, vei lua decizii încrezându-te în ceea ce îți spune el, nu bazându-te pe realitatea faptelor. Numai că o persoană care te înșală constant nu poate fi de încredere. Narcisiștii sunt capabili să ducă o viață dublă și să se implice simultan în mai multe relații amoroase, punându-ți în pericol atât sănătatea emoțională, cât și pe cea fizică. Așa cum Martha Stout, doctor în

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

psihologie, spune în cartea ei, *The Sociopath Next Door*², „înșelăciunea este ingredientul de bază al unui comportament lipsit de conștiință" (2005, p. 157).

Narcisiștii maligni sunt buni scamatori și mincinoși abili.

Comportamentele umilitoare, mascate sau vădite. Indivizii

narcisici se joacă cu stima de sine a victimelor, făcându-le să se simtă mici și neimportante sau abuzându-le verbal. Îți vor arunca ofense ascunse sub aparența unor complimente, îți vor pune porecle răutăcioase, te vor insulta fățiș, îți vor adresa cuvinte disprețuitoare sau se vor exprima pe un ton condescendent. E posibil să-și descarce nervii pe tine sau să te provoace prin comentarii răutăcioase deghizate în „glumițe" (o tactică foarte comună de abuz verbal).

Controlul și izolarea. Indivizii narcisici sunt extrem de posesivi cu victimele, considerându-le un fel de obiecte aflate în proprietatea lor. E posibil să încerce să-ți impună cu ce să te îmbraci, dacă să lucrezi sau nu, cu cine să te întâlnești, la fel cum se poate

întâmpla să te îndepărteze de grupul tău de prieteni, de familie și de colegii de serviciu.

Sabotajul. Potrivit cercetătorilor Lange, Paulhus și Crusius (2017), invidia răzbunătoare este specifică pentru o personalitate narcisică patologică. De cele mai multe ori, invidia se manifestă prin înșelarea, sabotarea și bârfirea persoanei luate în vizor. Narcisiștii se vor strădui să-ți saboteze succesul ori să-ți deturneze oportunitățile de

² Apărută în traducere sub titlul *Psihopatul de alături: Cum să-l recunoști și să te aperi de el*. Editura Trei, București, 2010. (N. red.)

Trinitate a

carieră. De asemenea, se vor face luntre și puncte ca să-ți distrugă reputația și să te înjosească, umilindu-te în public.

Campaniile de denigrare. Indivizii narcisici caută să-și anihileze victima răspândind calomnii despre ea. În mod tipic, își recrutează niște „aliați” împreună cu care s-o terorizeze și s-o denigreze public. În mediul profesional, narcisiștii fac tot ce pot să-ți blocheze accesul la diverse oportunități, dacă simt că puterea le este amenințată de tine în vreun fel.

Agresiunea sexuală sau violul. Hărțuitorii nu respectă limitele de natură sexuală. S-ar putea deci să încerce să te agreseze fizic ori să te forțeze să faci lucruri care îți creează un disconfort, ignorând limitele impuse de tine sau chiar încălcându-le.

Abuzul financiar. În mod repetat, partenerul toxic îți ia veniturile, îți impune o „alocație” sau refuză să te lase să lucrezi, încercând astfel să te aducă într-o stare de completă dependență financiară de el. Toate aceste demersuri reprezintă acțiuni pe care un narcisist toxic le inițiază ca rutină.

Urmărirea și hărțuirea. Acest comportament este comun în cazul narcisiștilor, în special când simt că-și pierd puterea și controlul asupra victimei, dacă aceasta amenință că-i părăsește ea prima. S-ar putea să te trezești cu el la tine acasă ori să fii bombardată cu apeluri, mesaje sau e-mailuri trimise de pe conturi necunoscute, ba chiar și cu mesaje vocale de amenințare, la fel cum e posibil să te pândească indiferent unde te-ai duce. E posibil să-ți monitorizeze prezența pe rețelele de socializare sau chiar să folosească

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

dispozitive de urmărire fizică.

Abuzul fizic. Nu toți narcisiștii sunt violenți fizic, dar este important să ținem minte că un conflict cu un individ afectat de o asemenea tulburare poate escalada. În anumite cazuri, acea persoană va recurge la violență chiar dacă n-a existat un conflict anterior. Vorbim aici despre acte precum sugrumarea, lovirea, îmbrâncirea, lovirea cu pumnul și chiar tentativa de omor. Poți evalua nivelul de pericol în care te afli completând chestionarul elaborat de expertul în securitate Gavin de Becker și postat la adresa:

<https://www.mosaicmethod.com>. Dacă te afli într-un pericol iminent, îți recomand să te adăpostești într-un loc sigur, apoi să suni la numărul de urgență 112 sau la o linie telefonică destinată victimelor violenței domestice.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Inventarul manipulării

Dintre tacticile de manipulare descrise anterior, ai observat vreuna pusă în practică de cineva, în relație cu tine? Dacă da, pe care ai resimțit-o cel mai frecvent aplicată asupra ta?

Psihologia toxicului malign

Narcisiștii care prezintă comportamente antisociale, paranoia și sadism sunt cunoscuți drept „narcisiști maligni” (Kernberg, 1984). Este important de știut că sunt capabili de orice. Iată un caz care s-a petrecut în 2002. În Ajunul Crăciunului, o tânără femeie însărcinată din Modesto, California, a dispărut de acasă. În timpul anchetei, soțul acesteia, Scott Peterson, a refuzat testul poligraf. A pretins atunci că, la momentul dispariției, s-ar fi aflat cu barca la pescuit. La prima vedere, Scott părea un soț iubitor. Prin

Trinitate a

șarmul său superficial a reușit să-i păcălească pe toți și să-și bage nasul în anchetă, negând orice implicare în moartea soției sale.

După ce s-a declarat decesul, în timp ce se afla la priveghiul organizat pentru Laci Peterson și fiul lor nenăscut, Scott și-a sunat iubita, pe Amber Frey, și i-a povestit în cele mai mici detalii despre presupusa lui escapadă la Paris, unde, chipurile, își petrecuse ajunul Anului Nou. Și mai tulburător este că el se declarase ca fiind văduv încă de la începutul relației cu Amber. Iar asta se întâmpla cu câteva săptămâni înainte de dispariția soției. Ceea ce nu știa Scot este că Amber avea să fie cheia anchetei. Când trupul lui Laci și al fiului ei nenăscut au fost descoperite în Golful San Francisco, Scott a fost dat în urmărire generală, iar mai apoi arestat aproape de frontiera cu Mexic. Își vopsise părul și avea asupra lui cartea de identitate a fratelui său și 10.000 de dolari.

Cei mai mulți dintre noi nu-și imaginează că există ceva care i-ar putea determina să-și ucidă soțul sau soția, ca să nu mai vorbim de un copil încă nenăscut — în condițiile în care mai și ducem o viață dublă. Deși a avut un deznodământ tragic, povestea lui Laci Peterson nu este singulară, ci este caracteristică pentru multe victime ale narcisiștilor sau sociopaților: abuzul care are loc în spatele ușilor închise, în secret. Victimele s-ar putea să nu realizeze că se află în pericol, decât atunci când este prea târziu.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Scott Peterson era perceput ca fiind un soț și un viitor tată foarte grijuliu; era vecinul amabil de alături. Volubilitatea și șarmul superficial sunt trăsături comune ale acestor personalități toxice, în spatele cărora își ascund adevăratul caracter, ca un lup într-o blană de oaie. Fără urmă de empatie sau de remușcare, Scott s-a îndepărtat de familie și a început o nouă viață cu iubita lui, numai că această inițiativă a fost cea care l-a dat de gol și a arătat lumii cine era el cu adevărat: un prădător malign. Sociopații vor înlătura fără muștrări de conștiință tot ce stă în calea a ceea ce își doresc.

Asemenea tipologii nu sunt toxice în felul benign și frustrant în care se manifestă manipulatorii banali. Dimpotrivă, ele sunt revoltător de periculoase. Și chiar dacă majoritatea acestor indivizi nu recurg la crimă, totuși pot cauza răni de nevindecă, sub forma traumelor pe viață.

Ceea ce înțelegem prin „abuz narcisic” este o formă de violență perfidă, ascunsă, prin care un narcisist sau un sociopat abuziv emoțional recurge — ca stil de viață — la gaslighting, tratamentul tăcerii, manipulare, dominație și control. Ocazional, un astfel de om comite acte oribile de violență, ba chiar poate să-și împingă victima la sinucidere.

Pentru a ne putea apăra de aceste tactici manipulative, trebuie mai întâi să înțelegem mai bine psihologia indivizilor narcisici. Numărul exact de narcisiști, sociopați și psihopați este greu de estimat. Psihologul clinician Martha Stout afirmă că, în SUA, 1 persoană din 25 este sociopată (2005, p. 6).

Trinitate a

O asemenea cifră ne dă fiori, dat fiind că sociopații sunt lipsiți de conștiință, îi exploatează pe cei din jur pentru profit și plăcere personală și nu simt niciun fel de remușcare. Chiar dacă numărul celor cu o astfel de tulburare de personalitate ar fi mic, totuși, din cauză că toxicii au mulți admiratori, numeroase victime pot cădea în plasa lor. Iar țintele principale vor fi, cu siguranță, oamenii hipersensibili și empatici.

Caracteristicile tulburărilor de personalitate

Potrivit unor evaluări făcute de terapeuți, se estimează că peste 158 de milioane de persoane din Statele Unite sunt afectate negativ de tulburarea de personalitate a celor din jur, în special de tulburarea de personalitate narcisică și tulburarea de personalitate antisocială (Bonchay, 2017):

Tulburarea de personalitate narcisică este asociată cu un simț covârșitor de îndreptățire, nevoia de admirație, tendința de a-i exploata pe cei din jur, o lipsă crasă de empatie, un sentiment exagerat de superioritate și grandomanie.

Tulburare de personalitate antisocială (cei care suferă de această tulburare sunt supranumiți în limbaj colocvial „sociopați” sau „psihopați”) se poate manifesta la fel ca tulburarea de personalitate narcisică, fiind asociată în plus cu lipsa de conștiință și de remușcări, un șarm aparte și o personalitate volubilă, tendința de a-i exploata pe alții pentru profit și plăcere personală și antecedente de acte infracționale (ÂPA, 2013).

Indivizii care întrunesc criteriile a ceea ce numim „Triada întunecată” (narcisism, psihopatie și machiavelism)

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

sunt foarte periculoși și sadici. Își folosesc empatia cognitivă pentru a-și da seama prin puterea intelectului ce anume le provoacă cea mai mare suferință victimelor. Le face plăcere să producă durere, fiindcă nu au empatie afectivă astfel încât să le pese de felul în care acțiunile lor îi afectează pe cei din jur.

Dar cum e posibil să fie cineva atât de crud și de nepăsător față de semenii săi? Am putea presupune că acest comportament își are originea în vreun soi de psihoză sau nebunie, numai că în cazul tulburărilor de personalitate nu putem vorbi despre așa ceva. Toxicitatea malignă nu se încadrează în spectrul nebuniei. Mai degrabă, unor astfel de oameni le lipsesc emoțiile prosoci-ale, care le-ar inhiba pornirile violente asupra altora. În paginile anterioare am văzut cum funcționează creierul exagerat de empatie al persoanelor hipersensibile. Ei bine, în cazul narcisiști-lor și psihopaților, lucrurile stau fix pe dos.

S-au efectuat studii științifice și s-a ajuns la concluzia că narcisiștii prezintă anormalități la nivelul materiei cenușii din acele zone ale creierului responsabile cu empatia (Schulze et al., 2013). Mai mult decât atât, s-a descoperit că psihopatii prezintă anormalități funcționale și structurale — atât la nivelul cortexului orbitofrontal și prefrontal ventromedial (adică părțile din creier responsabile cu empatia și sentimentul de vinovăție), cât și la nivelul amigdalei (care joacă un rol important în procesarea emoțiilor și, implicit, în apariția fricii) —, conform cercetărilor întreprinse (Glenn și Raine, 2014).

Trinitate a

În plus, conexiunea dintre aceste regiuni este întreruptă, ceea ce împiedică semnalele emoționale emise de amigdală să ajungă în zona care controlează luarea deciziilor, astfel neexistând indicii legate de răul pe care ei i-1 fac victimei (Mozkin et al., 2011).

Spre deosebire de indivizii care manifestă un comportament agresiv ca reacție la frica lăuntrică sau la o amenințare din exterior, psihopatii prezintă o activitate redusă a amigdalei, ceea ce-i face să întreprindă acte de agresiune clar ținută și premeditată, pentru a-și atinge un anumit obiectiv sau a se simți recompensați. Ei nu răbufnesc din cauza unei suferințe sau ca răspuns la un pericol; ei îi abuzează pe alții mai degrabă din lipsă de empație, dintr-un deficit de reacție la stimulii adversi, dintr-un tupeu nechibzuit și din sărăcie emoțională.

De asemenea, psihopatii sunt lipsiți de simțul moralității. S-au descoperit deficiențe în alte câteva zone din creier: în hipocamp (care în mod normal ar fi trebuit să-i ajute să rememoreze anumite emoții și care condiționează sentimentul de frică, adică emoția ce determină înțelegerea consecințelor negative); în striatum (care este legat de nevoia lor exagerată de recompensă și de stimulare); și în regiunile din creier cunoscute sub numele de „rețeaua neuronală a moralității”, formată din cortexul cingular posterior, cortexul prefrontal medial și girusul angular (regiuni care au legătură cu raționamentul moral, cu perspectiva de ansamblu și cu trăirea emoțiilor (Glenn și Raine, 2014)).

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Se crede că aceste deficiențe ale psihopaților la nivel neuronal explică, pe de-o parte, nevoia lor de senzații tari, comportamentul orientat spre recompensă și manipularea înșelătoare, iar pe de altă parte, lipsa empatiei, deciziile imorale, absența inhibiției și inexistența fricii de pedeapsă.

Tulburarea de personalitate narcisică și tulburarea de personalitate antisocială (diagnostice care sunt diferite de psihopatie, chiar dacă au multe în comun cu aceasta) s-au dovedit a fi foarte greu de tratat. Atât experții în domeniu, cât și terapeuții sunt de acord cu faptul că, în cazul multor narcisiști extrem de toxici, schimbarea este puțin probabilă; astfel de indivizi vor cere ajutor specializat doar atunci când asta le aduce un beneficiu palpabil.

E posibil să *pară* pentru o vreme că sunt pe drumul cel bun și că și-au schimbat comportamentul, dar impresia este doar temporară, durând atât cât e necesar pentru a-și atinge un scop sau pentru a-i manipula pe cei din jur. Schimbarea permanentă este foarte puțin probabilă, dat fiind că tiparele lor sunt adânc înrădăcinate, fiind formate încă din copilărie.

Deși cercetătorii nu au ajuns încă la un verdict clinic în ceea ce privește cauzele narcisismul patologic, victimele narcisiștilor și ale psihopaților pleacă de la premisa că aceștia se poartă așa din- tr-o traumă personală, în consecință simt nevoia să-i „repare”. Totuși, cu cât mai feroce și mai nehibzuit este un prădător, cu atât e mai puțin probabil să fie vorba de vreo traumă.

S-a făcut o legătură între abuzul suferit în copilărie și un

Trinitate a

anume subtip de psihopatie secundară, în cadrul căreia individul suferă de o mare anxietate. Însă narcisiștii diagnosticați cu psihopatie primară nu suferă de anxietate, așadar este mai puțin probabil ca ei să fi fost abuzați în copilărie, mai ales că nu manifestă în atât de multe cazuri probleme de sănătate mintală precum simptomele de stres posttraumatic (Kimonis et al., 2012; Tatar et al., 2012).

Intr-adevăr, există un studiu care arată că unii dezvoltă trăsături narcisice ca urmare a faptului că au fost excesiv lăudați și răsfățați, obișnuindu-se cu ideea că totul li se cuvine (Brummelman et al., 2015). Chiar dacă răsfățul și supraaprecierea pot fi considerate o formă de abuz, totuși nu vorbim în cazul lor de copilărie traumatică așa cum o înțelegem în general.

E posibil ca narcisiștii mai puțin toxici să fi dezvoltat această tulburare pe fondul vulnerabilității și al unui sentiment indus de rușine. Însă aceia care au tendința să-și terorizeze victimele sunt tocmai cei care suferă de grandomanie și se simt îndreptățiți să facă orice.

Mai simplu spus, nu cunoaștem cauzele acestei tulburări, dar trebuie precizat că — indiferent de traumele pe care le-ar fi putut suporta în trecut — abuzul și acțiunile pe care le întreprind la vârstă adultă sunt înfăptuite din proprie voință. Cei care suferă de narcisism patologic resimt o plăcere perversă în a-și face victimele să sufere. Iar victimele abuzului sunt numeroase, aici fiind incluși mai ales hipersensibili, care aleg să *nu* abuzeze la rândul lor.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Aceste tulburări sunt, de cele mai multe ori, asociate cu comportamente manipulative sau abuzive. Psihologul Ramani Durvasula, expert în abuzul exercitat în relațiile de cuplu, spune așa: „Am efectuat numeroase cercetări în zona violenței domestice (sau a ceea ce numim violență în relația intimă). Majoritatea celor care perpetuează acte de violență domestică sunt fie narcisiști, fie psihopați. Putem observa astfel pericolul la care sunt supuse victimele. Cu alte cuvinte, ei se vor descotorosi de tine, dacă li se pare că le stai în cale” (2018).

Acesta a fost și cazul tragic al lui Laci Peterson. Dar ea nu e singura victimă care a sfârșit așa. Chris Watts și-a omorât soția însărcinată, pe Shanann Watts și copilul ei încă nenăscut, precum și cei doi copii mici pe care îi aveau. Pe cele două fetițe le-a îngropat în niște puțuri de petrol și i-a mințit pe jurnaliști cu privire la locul unde s-ar fi aflat acestea. A mers atât de departe încât, la un moment dat, și-a acuzat soția de uciderea celor două copile, declarând că tocmai fapta ei îl făcuse să nu mai gândească limpede și s-o omoare la rândul său.

Deși vorbim aici despre un act extrem, acest tip de „eșafodaj” menit să denigreze adevăratele victime le este foarte bine cunoscut celor care au avut de-a face cu narcisiști — fiindcă toți pozează în inocenți, dând vina pe victime.

Într-un alt caz înfiorător, sergentul Emile Cilliers a încercat de două ori să-și omoare soția: prima oară punând la

Trinitate a

cale o scurgere de gaze în locuința lor, act care s-ar fi putut solda cu moartea soției și a copiilor săi, iar a doua oară tăind coarda parașutei pe care o folosea aceasta la skydiving. Din fericire, femeia a supraviețuit căderii de la 1220 de metri. S-a descoperit ulterior că și Emile, la fel ca Scott Peterson și Chris Watts, ducea o viață dublă. Polițiștii i-au găsit mii de mesaje, primite de la diferite parteneri extraconjugale. De-a lungul timpului, el avusese numeroase aventuri și întreținuse relații intime neprotejate inclusiv cu prostituate. De asemenea, și el plănuia să fugă din țară împreună cu actuala amantă.

Imprevizibilitatea poate fi periculoasă

Asemănările înspăimântătoare dintre sociopați și psihopați ne arată cât de periculoși sunt acești indivizi și cum pot deveni violenți în cazurile extreme. Însă cei mai periculoși nu sunt întotdeauna condamnații aflați în închisoare, ci aceia care la prima vedere par „binevoitori”, adevărați stâlpi ai societății — când, de fapt, în spatele ușilor închise le provoacă răni adânci celor apropiați. La nevoie, ei se vor folosi de șarmul lor irezistibil și de o carismă dezarmantă pentru a te atrage ca un magnet într-o poveste de iubire trepidantă.

Andrea Schneider, psiholog specializat în tratarea victimelor abuzului narcisic, mi-a spus la un moment dat: „Este important să reținem că nu există un glob de cristal care să ne ajute să prezicem comportamentul unui narcisist — fie malign, fie benign. Ca rezultat al abuzului, multe victime rămân blocate în disonanța cognitivă (frică,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

obligatie, vinovăție), iar asta le face să nu poată evalua corect pericolul în care se află.

De aceea, dacă simți că viața ta este în vreun fel pusă în pericol sau dacă abuzul a devenit cronic, trebuie neapărat să cauți ajutor. Comportamentele pe care le-ai văzut deja puse în aplicare sunt mai importante decât un diagnostic formal, pentru că asemenea indivizi sunt extrem de imprevizibili."

De ce cădem în plasa indivizilor toxici?

Poate că te-ai întrebat cum de ai ajuns să te încurci în Țele unui narcisist malign. Fiindcă, până la urmă, hipersensibilității nu au nimic în comun cu psihopatii. Tu ești extrem de empatic, iar ei sunt extrem de manipulatori și distructivi. Dar, în majoritatea situațiilor, tocmai calitățile tale cele mai prețioase te transformă într-o țintă atrăgătoare pentru acești prădători.

Empatia, conștiința, afecțiunea, reziliența, generozitatea — toate sunt calități de care se folosesc narcisiștii maligni pentru a-și exploata victimele. Într-o relație sănătoasă, în care ambii parteneri sunt empatici și trăiesc în armonie emoțională, astfel de trăsături ajută relația să prospere. Dar în relația cu un narcisist, aceste trăsături vor fi exploatate și folosite împotriva ta.

De vreme ce hipersensibilității tind să ia decizii bazându-se pe propria accepție asupra binelui și răului, este foarte probabil să-și proiecteze propria moralitate și conștiință asupra narcisistului, presupunând că și el simte într-o

Trinitate

a

oarecare măsură empatie pentru cei din jur.

Este periculos să facem această presupunere, deoarece poate determina o persoană hipersensibilă să-și încalce propriile valori și credințe, pentru a satisface nevoile narcisistului, în speranța că va exista reciprocitate sau că toxicul își va schimba comportamentul. Ceea ce nu trebuie uităm atunci când avem de a face cu un narcisist este că el nu simte empatie pentru suferința sau neplăcerea pe care ne-o cauzează. Și că va alege întotdeauna să se pună pe primul loc. Nu se va da înapoi de la a ne călca în picioare convingerile, dacă astfel știe că își atinge scopurile.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Între un individ narcisic și o persoană hipersensibilă se creează o relație de tip parazitar. În cadrul ei, persoana hipersensibilă devine gazda pe care narcisistul o secătuiește de energie și resurse, în timpul așa-numitei faze de „bombardament cu iubire”, suntem **Pasul 1**. Toxicul îți creează impresia că regretă, plângând cu lacrimi de crocodil sau înșirând scuze false. Dar pe termen lung nu-și va schimba purtarea.

Pasul 2. Narcisistul trece la raționalizarea comportamentului său ori încearcă să-și justifice abuzul. S-ar putea să înceapă să-ți spună cât de mult suferă. Sau va pretinde că faptele sale au fost interpretate greșit ori că situația nu a depins de el (spre exemplu, va da vina pe alcool sau pe ceva prin care chiar tu, chipurile, l-ai provocat). Ciclul vicios se reia odată ce l-ai iertat și v-ați împăcat.

Pasul 3. Dacă aceste tertipuri nu funcționează și nu trezesc în tine reacția scontată, manipulatorul te va eticheta pe tine, victima, drept o ființă rea, critică, egoistă sau cu inima de piatră. E posibil să se înfurie ori să recurgă la gaslighting, insistând până când cedezi și te supui.

Se poate întâmpla să constăți că acești pași se repetă din nou și din nou — pentru că el a identificat în tine o persoană cu o solidă moralitate, pe care o preocupă starea de bine a celor din jur și care de obicei își îndeplinește până la capăt obligațiile față de alții. Narcisiștii știu prea bine că ai acest simț înnăscut al responsabilității și sunt încrezători că o ființă hipersensibilă își va asuma asemenea responsabilități imaginare, chiar dacă asta le poate dăuna.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Chiar dacă narcisiștii nu simt aproape nicio remușcare pentru transgresiile vătămătoare pe care le întreprind, victimelor li

se pare imposibil din punct de vedere moral să-i dea în vileag, să riposteze, să trădeze în vreun fel relația pe care au clădit-o ori să se sustragă de la obligațiile pe care își închipuie că le au față de narcisist. Din nou și din nou, ignoră faptul că integritatea lor — această trăsătură de caracter pozitivă care i-ar fi ajutat în relația cu un om empatic — devine muniție în cadrul unei relații abuzive.

Toxicii maligni știu că astfel de victime le vor acorda prezumția de nevinovăție, vor merge pe coji de ou pentru a evita conflictele (ce erodează profund sistemul nervos al unui hipersensibil), vor cădea în plasa minciunilor menite să stârnească milă și vor continua să resimtă o afecțiune profundă față de partener — în ciuda răului suferit.

Psihologul clinician George Simon, specialist în tulburări de comportament, expune astfel problema: „Oamenii fără caracter cel mai adesea caută în victimele lor două trăsături pe care ei nu le au: conștiință și amabilitate excesivă (sau deferență). Așadar, conștiința solidă te face mai vulnerabil în fața manipulării narcisice. Principalele arme pe care le folosesc manipulatorii sunt vinovăția și rușinea. Dar pentru ca tactica lor să dea roade, victima trebuie să fie capabilă să simtă așa ceva, fiindcă știm că indivizii cu tulburări de personalitate nu au astfel de simțăminte. Ei bine, ființele care au conștiință simt cât pentru toți ceilalți" (2018).

Trinitate a

Din cauza depresiei și a anxietății pe care le generează conflictul perpetuu întreținut de un individ toxic, persoana hipersensibilă devine extrem de vulnerabilă la efectele psihice și fizice ale manipulării narcisice, în special dacă nu-și dă seama că e victimă și găsește diverse justificări pentru comportamentul toxic al celuilalt. Chiar și după ce realizează ce se întâmplă, tot îi poate fi greu să se distanțeze de agresor, mai ales dacă a fost sever traumatizată.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Apărarea împotriva poveștilor lacrimogene

Cândește-te la un context când ai normalizat purtarea inadecvată a unui manipulator față de tine. Ți-a părut rău pentru acea persoană, așa că ai lăsat-o să scape basma curată cu ce-a făcut, în loc s-o tragi la răspundere și s-o faci să suporte niște consecințe concrete? Ce-ai face diferit data viitoare?

De ce suportam? O dependență YMOcWmca

„De ce îmi este așa de greu să plec dintr-o relație abuzivă și să întrerup orice contact cu acea persoană?” Iată una dintre cele mai frecvente întrebări pe care le primesc de la persoanele hipersensibile și empatică care se zbat în relații toxice. Este vital să găsim un răspuns la această întrebare, deoarece faptul că alegem să nu plecăm nu are la bază puterea partenerului; și nici relația în sine nu este cea care ne ține acolo. Nu. E vorba de ceva mult mai periculos și mai adictiv.

Trauma generată de o relație toxică ne deturneză „creierul emoțional”, afectând zone precum amigdala și hipocampusul, în plus dezactivând cortexul prefrontal. Aceste

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

zone sunt responsabile cu prelucrarea emoțiilor, stăpânirea de sine, impulsivitatea, reacția în caz de pericol, memoria, procesul de învățare, planurile de viitor și luarea deciziilor (van der Kolk, 2014).

Traumele afectează în același timp și conexiunile dintre emisfera dreaptă și emisfera stângă a creierului, dezactivând în cele din urmă emisfera stângă, ceea ce duce la pierderea funcțiilor executive ale creierului: abilitatea de a organiza experiențele pe care le trăim într-o poveste coerentă, capacitatea de a rezolva probleme și facultatea de a lua decizii avantajoase pentru noi.

Amintește-ți această idee, data viitoare când vei da vina pe tine că ai un comportament aparent illogic: în momentele de haos maxim, creierul acționează pur și simplu împotriva ta. Piatra de temelie a unei relații abuzive este ceea ce experții numesc *legă-tuă* traumatică-, aed augment ce apare m timpul experiențelor

k mcmW nostm, pervXra a sxrpraNXepdY.

I Dr. Patrick Carnes numește acest fenomen *atașament de tră- ' dare*: „Relațiile de exploatare conduc la crearea unor legături de trădare, în care victima se atașează emoțional de cel care îi face rău. Astfel, agresorul devine în ochii victimei un combatant, victima incestului ajunge să-l acopere pe părintele care-1 supune la abuzuri, iar angajatul exploatat nu e în stare să dea în vileag faptele de care se face vinovat angajatorul. Este vorba aici despre un abuz tulburător, extrem de adictiv, ce ne determină să rămânem lângă oamenii care ne-au rănit" (2015, p. 6).

Trinitate a

Carnes descrie în lucrarea sa felul în care victimele acestui tip de atașament încearcă să-și „acopere” agresorii, străduindu-se să-i facă să „înțeleagă” că actele lor sunt greșite. De cele mai multe ori, victimele ajung să se autoînvinuiască atunci când misiunea lor eșuează, trauma împingându-i să-și piardă simțul realității. Asta îi expune la riscuri și mai mari. Pentru a evita perpetuare toxică al celuilalt. Chiar și după ce realizează ce se întâmplă, tot îi poate fi greu să se distanțeze de agresor, mai ales dacă a fost sever traumatizată.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Apărarea împotriva poveștilor lacrimogene

Cândește-te la un context când ai normalizat purtarea inadecvată a unui manipulator față de tine. Ți-a părut rău pentru acea persoană, așa că ai lăsat-o să scape basma curată cu ce-a făcut, în loc s-o tragi la răspundere și s-o faci să suporte niște consecințe concrete? Ce-ai face diferit data viitoare?

De ce suportăm? O dependență biochimică

„De ce îmi este așa de greu să plec dintr-o relație abuzivă și să întrerup orice contact cu acea persoană?” Iată una dintre cele mai frecvente întrebări pe care le primesc de la persoanele hipersensibile și empatică care se zbat în relații toxice. Este vital să găsim un răspuns la această întrebare, deoarece faptul că alegem să nu plecăm nu are la bază puterea partenerului; și nici relația în sine nu este cea care ne ține acolo. Nu. E vorba de ceva mult mai periculos și mai adictiv.

Trauma generată de o relație toxică ne deturneză „creierul emoțional”, afectând zone precum amigdala și

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

hipocampusul, în plus dezactivând cortexul prefrontal. Aceste zone sunt responsabile cu prelucrarea emoțiilor, stăpânirea de sine, impulsivitatea, reacția în caz de pericol, memoria, procesul de învățare, planurile de viitor și luarea deciziilor (van der Kolk, 2014).

Traumele afectează în același timp și conexiunile dintre emisfera dreaptă și emisfera stângă a creierului, dezactivând în cele din urmă emisfera stângă, ceea ce duce la pierderea funcțiilor executive ale creierului: abilitatea de a organiza experiențele pe care le trăim într-o poveste coerentă, capacitatea de a rezolva probleme și facultatea de a lua decizii avantajoase pentru noi.

Amintește-ți această idee, data viitoare când vei da vina pe tine că ai un comportament aparent illogic: în momentele de haos maxim, creierul acționează pur și simplu împotriva ta. Piatra de temelie a unei relații abuzive este ceea ce experții numesc *legătură traumatică*: acel atașament ce apare în timpul experiențelor emoționale intense, determinându-ne să trecem de partea „temnicerului” nostru, pentru a supraviețui.

Dr. Patrick Carnes numește acest fenomen *atașament de trădare*: „Relațiile de exploatare conduc la crearea unor legături de trădare, în care victima se atașează emoțional de cel care îi face rău. Astfel, agresorul devine în ochii victimei un combatant, victima incestului ajunge să-1 acopere pe părintele care-1 supune la abuzuri, iar angajatul exploatat nu e în stare să dea în vileag faptele de care se face vinovat angajatorul. Este vorba aici despre un abuz

Trinitate a

tulburător, extrem de adictiv, ce ne determină să rămânem lângă oamenii care ne-au rănit" (2015, p. 6).

Carnes descrie în lucrarea sa felul în care victimele acestui tip de atașament încearcă să-și „acopere” agresorii, străduindu-se să-i facă să „înțeleagă” că actele lor sunt greșite. De cele mai multe ori, victimele ajung să se autoînvinuiască atunci când misiunea lor eșuează, trauma împingându-i să-și piardă simțul realității. Asta îi expune la riscuri și mai mari. Pentru a evita perpetuarea

abuzului, victimele încearcă să facă relația să meargă, dar inevitabil asta le aduce și mai multă suferință.

Conștientizarea motivelor pentru care îndurăm mai departe lanțul de abuzuri ne va ajuta să nu mai dăm vina pe noi și să ieșim din relațiile care ne fac rău. La fel cum se întâmplă în cazul sindromului Stockholm, atașamentul traumatic le face pe victime să ia apărarea agresorului, chiar dacă sunt supuse la acte de violență fizică sau emoțională oribile. Acest tip de legătură este greu de vindecat, mai ales că prădătorii vor face tot ce le stă în putință să consolideze legătura, pentru a-și putea teroriza victimele în continuare.

Nu ajută nici faptul că, în orice relație toxică, creierul victimei lucrează împotriva acesteia. Căci conexiunea victimă—agresor este exacerbată de legătura biochimică cu prădătorul. Hormonii și alte substanțe (precum oxitocina, dopamina, serotonina, cortisolul și adrenalina) joacă, toate, un rol important în adicția pe care o avem față de persoanele toxice.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Dopamina - pe culmile plăcerii

Iubirea e un stimul pentru acele regiuni ale creierului responsabile cu plăcerea și recompensa. Așadar imaginează-ți ce efect are acest sentiment asupra unui hipersensibil! În timpul unui experiment științific, s-a descoperit că șobolanii ai căror centri ai plăcerii fuseseră stimulați cu ajutorul unor șocuri electrice căutau apoi în orice mod să resimtă plăcerea, chiar cu riscul de a suporta și durerea aferentă. Și apăsau de *mii* de ori pe maneta care genera șocul — cam la fel cum procedăm noi când încercăm să reînviem senzațiile plăcute pe care le-am trăit în faza „lunii de miere” cu un narcisist, în ciuda suferinței atroce pe care ne-o provoacă acesta (Olds și Milner; 1954).

Ni se pare că noi ar trebui să știm mai bine cum stau lucrurile, nu-i așa? Dar nu totul se rezumă la ceea ce *știm*. E absolut necesar să și *simțim* în concordanță cu ce știm. Numai că, în mod contraintuitiv, o relație toxică generează un nivel extrem de ridicat de dopamină. Iar hipersensibilii îi resimt efectul într-un grad și mai înalt. Dopamina este un neurotransmițător asociat cu centrul plăcerii și joacă un rol foarte important în manifestarea dorinței și a dependenței. Indivizii narcisici ne bombardează la începutul relației cu laude nemăsurate și atenție exagerată, ceea ce ne inundă creierul cu dopamină. Drept urmare, trăim o euforie intensă, care seamănă foarte mult cu cea indusă de droguri.

De fapt, cercetătorii Andreas Bartels și Semir Zeki (2000) au ajuns la concluzia că creierul unui îndrăgostit seamănă cu acela al unui dependent de cocaină. Și Helen

Trinitate a

Fisher (2016) confirmă faptul că dragostea activează în creier multe dintre acele zone asociate cu dependența și sevrajul, în special atunci când suntem respinși. De aceea este foarte probabil să resimțim puternic momentul în care partenerul narcisic începe să se îndepărteze recurgând la ceea ce specialiștii numesc *comportament cald—rece* (adică ne trezim că ba ne cheamă, ba ne respinge).

Creierul uman poate fi reprogramat, astfel încât e posibil chiar și să dezvolte obsesii pentru cei care ne fac rău. Susan Carnell, doctor în psihologie, afirmă că tacticile abuzive din cadrul comportamentului cald—rece influențează în mod eficace secreția de dopamină. S-a descoperit că nivelul de dopamină crește mai repede atunci când recompensa ne este dată după criterii aleatorii (2012).

Pe de-o parte, când există intervale intermitente de plăcere și durere, neurotransmițătorul îi transmite creierului „să fie vigilent” în scopul supraviețuirii, fiindcă e cazul să depună mai mult efort pentru a-și primi răsplata, de vreme ce aceasta se dovedește incertă. Pe de altă parte, când intervalele de plăcere sunt prea lungi, nivelul de dopamină tinde să scadă, fiindcă creierul se adaptează la realitatea că nu trebuie să facă niciun efort pentru a obține o nouă doză de plăcere.

Recompensă ■ Secreție de dopamină ■* Dorință de repetare a experienței*

Interval îndelungat de plăcere ■ Nivel scăzut de dopamină*

Intervale intermitente ■ Nivel ridicat de dopamină*

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Remarcabila teorie a dopaminei pleacă de la premisa că și experiențele negative impulsionează eliberarea de dopamină, ceea ce ne face să fim sensibili la toate aspectele esențiale pentru supraviețuirea noastră (Wang și Tsien, 2011; Fowler et al., 2007). Prin urmare, nu este deloc surprinzătoare descoperirea lui Fisher (2016) că oscilația între atracție și frustrare (caracteristică relațiilor toxice) nu face decât să ne consolideze sentimentele de iubire romantică, în loc să le atenueze.

Însăși natura fluctuantă a comportamentului narcisic generează în noi dependența toxică. Alternanța dintre plăcere și durere face ca experiența plăcută să fie mai plină de satisfacții decât simpla plăcere, motiv pentru care creierul se concentrează mai mult pe asemenea conexiuni. Relația toxică cu un individ narcisist — deși este forțată în mod constant prin conflicte, gas- lighting, confuzie, nesiguranță persistentă, certuri aprige și chiar abuzuri — ne face să depunem tot mai multe eforturi pentru a primi ceea ce percepem noi a fi o recompensă. Procesul acesta creează un circuit al gratificării, ce poate fi chiar mai adânc întipărit în creier decât cel creat în cadrul unei relații sănătoase.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Valul de dopamină

Meditează la cea mai stabilă relație de cuplu sau la cea mai trainică prietenie pe care ai avut-o. Cum te simțeai atunci? În siguranță? Plictisit? Fericit? Căndește-te apoi la o relație toxică în care te-ai aflat și în care ai întâlnit acest comportament oscilant. Ți se pare că îți crease o nevoie sau că îți dădea palpitații, chiar dacă știai că relația nu era una sănătoasă?

Trinitate a

Oxitocina - încredere oarbă

În termeni populari, oxitocina este cunoscută sub denumirea de „hormonul iubirii” sau „hormonul mângâierilor”. E o substanță pe care creierul nostru o secretă ca urmare a atingerilor fizice, în timpul actului sexual sau în momentul orgasmului, ceea ce face să crească încrederea și atașamentul față de partener (Watson, 2013). Este același hormon care creează la naștere legătura dintre mamă și copil.

În perioada „bombardamentului cu iubire” a relației cu un narcisist, efectele acestui hormon sunt extrem de puternice, mai ales dacă am stabilit deja un contact fizic intim cu acesta.

Creierul nostru are tendința să se încreadă orbește în cei pe care-i iubim, chiar dacă aceștia ne trădează încrederea. Cercetările arată că eliberarea de oxitocină crește nivelul de încredere și atașament, chiar dacă apar semnale de alarmă (Baumgartner et al., 2008).

Astfel, chiar și atunci când descoperim că partenerul narcisic ne este infidel sau ne minte în mod repetat, atașamentul dezvoltat va cântări mai mult și ne va determina să investim mai departe în relație, în ciuda dovezilor că partenerul a călcat strâmb. Oxitocina ne determină să-i acordăm încredere unui toxic, chiar dacă a arătat că nu e demn de încredere.

De aceea în primele etape ale relației este bine s-o luăm mai încet cu intimitatea fizică, pentru a înțelege și a discerne mai clar dacă acea persoană merită să investim

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

sentimente în ea sau nu. Fără un contact sexual care să ne deruteze percepțiile, ne vom putea gestiona mai bine emoțiile și le vom putea tempera prin raționamente.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Oxitocina și mintea încețoșată
în relațiile toxice pe care le-ai avut până acum, consideri că lucrurile au avansat prea repede din punct de vedere sexual? Asta te-a determinat în vreun fel să treci cu vederea anumite defecte ale partenerului?

Serotonina, cortizolul și adrenalina - dragoste nebună

Psihiatra Donatella Marazziti a descoperit că oamenii îndrăgostiți prezintă aproape aceleași niveluri de serotonină cu cei care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă (Marazziti et al., 1999). Se cunoaște faptul că serotonina joacă un rol important în reglarea stărilor de spirit (mai ales în caz de depresie sau anxietate). Cei care suferă de tulburare obsesiv-compulsivă, la fel ca persoanele hipersensibile, prezintă, de obicei, un nivel scăzut al acestui neurotransmițător. Iar acest nivel diminuat generează apariția de gânduri obsesive. Acum, că știm cum funcționează fenomenul, pare că gândurile obsesive legate de un anumit individ toxic au mult mai multă logică.

Nu doar că, atunci când ne îndrăgostim, scade nivelul de seroto- nină, dar mai și crește nivelul de cortizol („hormonul stresului”), scopul acestuia din urmă fiind acela de a ne pregăti pentru un răspuns de tipul „luptă sau fugi”, astfel încât să manifestăm o vigilență crescută și să luptăm eficient când percepem un pericol iminent (van der Kolk, 2014). Însă un nivel ridicat de cortizol mărește impactul

Trinitate a

negativ al amintirilor terifiante, motiv pentru care trauma se „întipărește” în corpul fizic. Asta conduce în final la suprasolicitare și la numeroase probleme de sănătate (Drexler et al., 2015).

Combinăția dintre un nivel scăzut de serotonină și un nivel crescut de cortizol generează senzația de îngrijorare perpetuă și exacerbează atașamentul de partener. Ni se pare că respectiva relație este o chestiune de viață și de moarte. Asta explică de ce avem tendința obsesivă de a ne gândi constant la cei pe care-i iubim, chiar dacă astfel ne pierdem starea de bine.

Nivel de serotonină în scădere + Nivel de cortizol în creștere -♦ O preocupare intensă față de partener

Și adrenalina, dar și noradrenalina ne pregătesc corpul pentru un răspuns de tipul „luptă sau fugi”, jucând astfel un rol foarte important în biochimia dependenței (Klein, 2013). Atunci când persoana de care suntem îndrăgostiți se află în fața noastră, se pornește secreția de adrenalină, ceea ce ne face inima să bată mai tare și palmele să ne transpire.

Numai că același hormon se secretă și atunci când ne este frică... iar în relația cu un individ narcisic nu ducem lipsă de așa ceva.

Adrenalină + Frică + Excitație ^ Atracție

Întreabă orice expert specializat în aranjamente matrimoniale. Toți îți vor spune că o întâlnire este mai memorabilă dacă include atât entuziasm, cât și teamă. În timpul unor asemenea întâlniri, în creierul nostru se creează o conexiune extrem de intensă cu partenerul. Iar

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

cercetările confirmă că există o legătură între stimularea cauzată de frică și cea cauzată de atracție.

Așadar, atunci când trăim o experiență înspăimântătoare alături de partener (de exemplu, ne dăm împreună în roller-coaster), devenim mai atașați și mai atrași de acesta (Dutton și Aron, 1974). Nu-i de mirare că experiențele înfricoșătoare pe care ni le servește pe tavă un individ narcisic ne păcălesc creierul să creadă că, de fapt, între noi există o legătură indestructibilă.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Dependența de adrenalină

Ce fel de experiențe terifiante sau periculoase ai trăit în relațiile toxice din viața ta? După astfel de incidente, urma de obicei o perioadă de liniște și pace?

E posibil ca acum să-ți spui: „Ok, știu cum se formează aceste atașamente. Dar cum pot rezolva problema?" Ei bine, nu-ți face griji! Din capitolul 5 vei afla care sunt pașii prin care putem face față acestor dependențe biochimice și cum le putem înlocui cu sentimente mai benefice, demers care ne va permite în cele din urmă să scăpăm de dependența față de partenerul narcisic.

EXERCİȚIU: Chestionar privind atașamentul traumatic

În cele ce urmează am inclus un chestionar care te va ajuta să-ți dai seama dacă ai dezvoltat un atașament patologic față de un manipulator narcisic. Citește următoarele idei, bifându-le pe cele care ți se potrivesc:

- ☐ Simți extenuare fizică și emoțională, chiar și după o singură interacțiune cu această persoană. Energia ta pare că s-a scurs, ba poate chiar te-ai înțepenit ori ai senzația de paralizie.
- ☐ Când ești în preajma sa, ai simptome fizice de anxietate: palmele încep să-ți transpire, inima îți bate mai tare, apar brusc migrenele, pielea ți se

Trinitate a

irită sau te trezești din senin cu probleme gastrointestinale ori cu alte probleme de sănătate.

- ☐ Nu mai ai productivitate. Atunci când te afli în preajma acelei persoane sau după ce v-ați întâlnit, ai dificultăți de memorie, de planificare, de concentrare, de evaluare și de luare a deciziilor.
- ☐ Realizezi că profiți de tine în mod repetat. În loc să existe reciprocitate, tu dai și iar dai, iar celălalt folosește resursele de care dispui, timpul sau efortul tău, de obicei fără să-ți ofere nimic în schimb.
- ☐ După ce stai prin preajma acestei persoane, îți scade stima de sine. Comentariile și comportamentele sale față de tine te fac să te simți fără valoare, cu deficiențe, rușinat într-un fel sau altul.
- ☐ Conștientizezi că ai de-a face cu un manipulator toxic, dar simți că nu te poți desprinde de acea relație. Din cauza atașamentului patologic pe care l-ai dezvoltat față de el, îi justifici, bagatelizezi sau negi comportamentul abuziv. Te atrage ca un magnet, indiferent cât de rău te tratează.
- ☐ Chiar și când nu te mai afli în preajma sa, te gândești obsesiv la cuvintele sau acțiunile sale, fiindcă nu descifrezi ce fel de om este în realitate. Relația te preocupă intens. Până și o discuție despre o chestiune care ar fi trebuit să aibă o rezolvare simplă te aduce într-o stare de confuzie și dezorientare.
- ☐ Din perspectivă emoțională, te simți ca un hopa-mitică de fiecare dată când comunică cu această persoană. Acum ai încredere în tine și stăpânești situația, iar în clipa următoare te descurajezi și te trezești la pământ. Efectul vine din comportamentului de tip Jekyll și Hyde" al manipulatorului: când are nevoie de ceva, e numai lapte și miere; când vrea să recapete controlul asupra situației, redevine răutăcios.
- ☐ Energia și starea ta de spirit se îmbunătățesc după o vreme în care n-ai mai interacționat cu toxicul. Poate fi vorba de zile sau săptămâni sau

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

oricât e nevoie ca să te „detoxifiezi” de influența sa nefastă.

- ☐ Te îndoiești de toate, inclusiv de percepția ta asupra realității. Manipulatorul toxic își neagă frecvent spusele sau comportamentele, așa că tu începi să te întrebi dacă nu cumva îți „închipui” totul. Se folosește de gaslighting pentru a te convinge că experiențele și emoțiile tale nu sunt întemeiate.
- ☐ Când interacționați, te năpădesc foarte multe gânduri, emoții și convingeri conflictuale (în psihologie, asta se numește *disonanța cognitivă* și aduce mult stres și dezorientare extremă). Toxicul trece iute de la amabilitate la ostilitate, ceea ce îți generează incredibil de multă anxietate și confuzie, făcându-te să-ți pui întrebări cu privire la adevăratul său caracter și la intențiile sale reale.
- ☐ Resimți o stimă de sine joasă și ți se pare că nu ai autoritate nici măcar în privința propriei vieți. În momentele când comunici activ cu acea persoană, ai un sentiment de neputință și de neajutorare învățată.

Dacă în urma completării chestionarului ai ajuns la concluzia că te încadrezi în tipologia persoanelor hipersensibile care au tendința de a dezvolta legături cu indivizi toxici, vreau să știi că nu ești un caz singular. Chiar dacă unele dintre trăsăturile tale de caracter te vulnerabilizează în fața prădătorilor emoționali, ai și niște atuuri imbatabile: poți detecta oamenii toxici, ai capacitatea de a impune limite ferme și ești în măsură să le contracarezi tehnicile de manipulare. Pentru a-ți reaminti în permanență care sunt semnalele de alarmă relaționale (rezumate în acest capitol), ai posibilitatea de a completa chestionarul „Relații sănătoase versus relații toxice”, disponibil online la adresa: <http://www.newharbinger.com/45304>. Vei găsi acolo resurse suplimentare, menite să completeze informațiile din cartea de față. Poți tipări și afișa formularul într-un loc în care să-l poți vedea zilnic. Astfel, nu vei pierde din vedere indiciile după care trebuie să te uiți și de care trebuie să te ferești în viitoarele relații.



CAPITOLUL 2

Benign și malign

Cele cinci tipuri de oameni toxici

O fostă prietenă de-ale mele era obsedată de ideea de a avea un iubit. Obişnuia să sară din relație în relație, consumându-și mare parte din timp, energie și bani pentru fiecare nou partener. Eu eram cea care îi oferea sprijin și validare ori de câte ori avea dificultăți relaționale. Cu toate acestea, atunci când am suferit o pierdere care m-a dărâmat, ea m-a lăsat baltă după numai câteva zile, acuzându-mă că sunt „egoistă” fiindcă mă așteptam să-mi fie alături și fiindcă i-am spus că mă simt rănită de felul în care se poartă cu mine.

Poate că fosta mea prietenă nu se încadra în tipologia narcisistului patologic, însă era cu siguranță o persoană toxică — cu care am și rupt definitiv legăturile, chiar dacă ea a tot încercat mai apoi să mă contacteze pentru a-și repara greșeala. Egoismul și incapacitatea ei de a se preocupa și de altceva decât de propriile probleme amoroase (ca să nu mai spun că m-a lăsat baltă în cea mai grea perioadă din viața mea), m-au convins că nu avea rost să încerc să salvez prietenia noastră.

Acesta e un exemplu de personalitate toxică „benignă”, în vreme ce comportamentele manifestate de narcisiști, sociopați și psihopați intră în spectrul tipologiei „maligne”. Dat fiind vastul spectru al

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

toxicității, pentru a putea încadra o persoană într-una dintre aceste două categorii, trebuie să luăm în considerare: contextul în care iese la iveală comportamentul respectivei persoane; frecvența cu care se folosește de manipulare pentru a-și atinge scopurile; receptivitatea la feedback; și disponibilitatea de a răspunde la îngrijorările noastre empatic și eficient. Asta, deoarece în urma unei astfel de analize vom fi în măsură să ne adaptăm limitele — pe de-o parte, în funcție de nivelul de siguranță personală, iar pe de altă parte, de nivelul răului perceput.

Există cinci tipuri comune de personalități toxice, dintre care trei intră în sfera toxicității benigne, iar două în sfera celor maligne. Pentru fiecare am inclus și exemple din viața reală care să arate cum operează astfel de oameni, dar și câteva recomandări cu ajutorul cărora să ne rezolvăm problemele cauzate de comportamentul lor.

Toxicitatea benignă

Nu toate persoanele toxice întruchipează niște narcisiști maligni și nici nu le face tuturor plăcere să ne cauzeze un rău. Unii pur și simplu suferă de vreo altă tulburare sau poate au tendințe histrionice. Alții se luptă cu probleme preluate din familia de origine, sunt egoiști, concentrați pe sine ori au suferit în trecut o traumă. Într-adevăr, e posibil ca unii dintre ei să facă uz de gaslighting ori să-și proiecteze asupra noastră ca într-o oglindă trăsăturile negative, așa cum

Benign și malign

a făcut prietena mea atunci când am înfruntat-o.

Dar nu aceasta e modalitatea lor *primară* de a interacționa cu cei din jur. Poate comportamentele perpetuate de acești indivizi nu impun ruperea legăturilor și nici nu e cazul să-i etichetăm cu vreun diagnostic, dar este crucial să le impunem limite. Toxicitatea rămâne toxicitate, așa că trebuie să ne protejăm într-un fel sau altul.

Tipul #1 de personalitate toxică: intruzivul

Este cel mai benign tip din întreaga categorie, dar asta nu înseamnă că nu-i dăunător — chiar dacă nu-și dă seama cât de toxic e. Astfel de oameni sunt cei care ne încalcă limitele în mod habitual, vorbesc peste noi, ne invadează spațiul personal, insistă să ceară mai mult decât le putem oferi, vin cu sfaturi nesolicitate, ne mănâncă timpul și nici nu se țin de cuvânt. În general, sunt gălăgioși și absorbiți numai de propriile probleme, se dovedesc egoiști și sunt incapabili să descifreze în societate indiciile discrete ale celorlalți.

Spre exemplu, Nancy era cea mai gălăgioasă colegă din toată firma. În fiecare dimineață, se fâțâia încontinuu dintr-un birou într-altul, povestindu-și viața fără să-i tacă gura măcar o clipă: „Ne-am luat un pui de labrador! Ah, este așa de adorabil! Mor de dragul lui...” începea apoi cu sfaturile: „Taylor, știi ce? Cred că ți-ar sta mai bine cu o pereche de cercei albaștri... Iar tu, știi ce-ți lipsește? Ce-ai zice să-ți aranjez o întâlnire pe

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

nevăzute? Tom, un fost coleg de la firma de contabilitate în care am lucrat înainte, este extrem de arătos. E cazul să mai ieși și tu în lume..."

Un alt exemplu, Clara, mama extrem de protectoare a unui tip pe nume Steve, obișnuia să-l sune în fiecare zi (chiar și la serviciu) pentru a se asigura că totul e bine. Își formase acest obicei după ce fiul ei fusese implicat într-un accident rutier. Grija ei față de el era sinceră, numai că ea își exprima îngrijorarea într-un fel nesănătos.

Cum să ții la distanță un intruziv

Comunică-i politicos că nu ești disponibil în acel moment și imediat folosește-ți rezerva emoțională pentru a scurta discuția, în loc să-i alimentezi rezerva de energie angajându-te într-o conversație. O interacțiune cu o persoană intruzivă te poate epuiza psihic cu mare ușurință, chiar dacă aceasta nu are vreo intenție diabolică.

Așadar, înainte ca Nancy să înceapă o discuție despre animale, întâlniri aranjate și așa mai departe, o poți întrerupe spunându-i ceva de genul: „Hei, Nancy, în clipa asta am foarte multă treabă. Și nici nu sunt interesată să ies cu cineva în oraș." Iar dacă insistă, îți poți vedea mai departe de treburile tale.

Formează-ți obiceiul de a scurta din ce în ce mai mult interacțiunile cu asemenea oameni. Dacă ești în situația lui Steve, spune-i Clarei că, în timpul săptămânii, nu-i vei răspunde la telefon în fiecare zi,

Benign și malign

dar că poți ține legătura ocazional prin mesaje, urmând să stabiliți apoi o zi în care să vorbiți la telefon mai pe îndelete. Apoi arată-i cât de fermă e decizia ta nerăspunzând la telefon atunci când te afli la serviciu.

Încet-încet, obișnuiește-i pe intruzivi cu indisponibilitatea ta. Vor trebui să-ți respecte limitele, fiindcă nu vor avea încotro, în general, astfel de oameni își caută după ceva vreme o nouă victimă, mai receptivă ca tine.

Tipul #2 de personalitate toxică: zăpăcitorul și căutătorul de atenție

Mai coborâm o treaptă spre întunericul toxicității și ajungem la două subtipuri care își doresc să fie mereu în lumina reflectoarelor. Aceștia au un singur obiectiv în agendă: să se poziționeze mereu în centrul atenției, chiar dacă feedbackul celor din jur este negativ. Le place să creeze dramă, să dea naștere la conflicte și să cerșească laude din stânga și din dreapta, pe baza nevoii lor acerbe de a li se acorda atenție. Chiar dacă sunt extrem de obositori, ne stoc de energie și ne frustrează, cu ei este mai ușor de lucrat decât cu tipurile maligne.

De exemplu, Heidi adora să fie băgată în seamă. Purta în fiecare zi la birou haine provocatoare, flirta cu colegii și povestea în gura mare incidente de natură foarte personală. Nevoia ei patologică de atenție era atât de sufocantă, încât colegii se concentrau foarte greu asupra muncii lor atunci când se afla prin

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

preajmă, în special fiindcă încerca mereu să monopolizeze conversația. Iar dacă simțea că nu primește atenția pe care credea că o merită, Heidi se supăra și declara că se simte neglijată.

Una dintre colege, Laura, resimțea extrem de tare efectele negative ale comportamentului ei, fiindcă Heidi avea obiceiul s-o întrerupă mereu în timpul ședințelor, tocmai când încerca să-și expună ideile. Heidi obișnuia de asemenea să vină în fiecare dimineată la ea în birou, pentru a-i povesti cu cine mai ieșise la întâlnire, fapt care o zăpăcea încă de la începutul zilei.

Cum să ții la distanță un zăpăcitor și un căutător de atenție

Nu-i mai da atenție. Astfel de persoane tânjesc să obțină de la tine o reacție cât mai emoțională și mai energică, iar dacă nu primesc ceea ce le trebuie, își vor îndrepta atenția spre cineva mai accesibil.

În cazul nostru, Laura ar putea stabili niște limite clare, luând-o deoparte pe Heidi și spunându-i: „Apreciez contribuția ta, însă mi-aș dori ca la următoarea ședință să-mi pot expune ideile fără să fiu întreruptă. Mi-aș dori de asemenea să scurtăm conversațiile de la prima oră, fiindcă atunci am extrem de mult de muncă și nu am nici timp, nici energie să stau de vorbă cu cei din jur.”

Dacă Heidi respinge aceste limite, Laura s-ar putea duce direct la manager pentru a-și rezolva problema.

Benign și malign

Sau ar putea tăia răul de la rădăcină, spunând răspicat (de fiecare dată când Heidi o întrerupe): „Scuză-mă, dar nu mi-am încheiat ideea. Lasă-mă întâi să termin ce aveam de spus.”

Consecințele tangibile ale tragerii la răspundere în mod public îi pot convinge pe asemenea oameni să caute atenție în altă parte, pentru că se vor simți stânjeniți. În același timp, o astfel de reacție va descuraja eventualele încercări ale altor persoane toxice care ne au în vizor.

Atunci când ne concentrăm asupra propriilor interese și revenim la obiectivele inițiale, toxicilor nu le mai rămâne decât să-și caute alte ținte.

Tipul #3 de personalitate toxică: vampirul emoțional

Conceptul de „vampir emoțional” este în general folosit în diverse cărți și articole ca o „umbrelă” pentru numeroase categorii de oameni toxici. Eu folosesc expresia „vampir emoțional” pentru a mă referi la acei indivizi care sunt capabili să simtă empatie, dar ne secătuiesc de energie în mod grav cu cerințele lor.

De exemplu, mama Lorenei era un vampir emoțional care obișnuia să ia legătura cu fiica sa doar când avea nevoie ceva de la ea. Se dovedea atât de fragilă emoțional, încât îi acapara Lorenei timpul și atenția ori de câte ori avea o criză. Însă când rolurile se inversau, nu-i acorda fiicei sale niciun pic de atenție. Din păcate, obișnuia să-i bată la ușă

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

neanunțată, pretindea să-și vadă nepoții pe loc și o bombarda cu povești în care ea era victima. Lorena chiar nu reușea să-i impună niște limite relaționale. Chiar și acum, la vârstă adultă, se simțea vinovată când o refuza, mai ales că mama sa o făcea să se simtă vinovată. Cu toate acestea, Lorena era conștientă că, în momentele când avea nevoie de ajutor, mama ei nu era niciodată disponibilă.

Cum să ții la distanță un vampir emoțional

Poartă o discuție fermă, în care să-ți precizezi clar limitele. O frază foarte eficientă (pe care o poți repeta) în discuțiile cu oamenii toxici este: „Mi-ar plăcea să-ți fiu de ajutor, însă nu am potențial emoțional pentru așa ceva.” Stabilește niște limite clare, precum și niște consecințe specifice. Ai grijă să aplici acele consecințe de fiecare dată când dorința nu-ți este respectată.

Lorena ar putea avea o discuție cu mama ei, în care să-i explice: „Nu pot să fiu acolo de fiecare dată când ai nevoie de mine. Îmi pare rău că trebuie să-ți spun, dar n-o să te mai primesc în casa mea, dacă nu mă anunți din timp că vrei să vii în vizită.” Apoi Lorena trebuie să se asigure prin consecințe explicite că dorința îi va fi respectată. Ar putea, de pildă, să-și închidă telefonul ori să răspundă la apelurile mamei sale doar în caz de urgență și, de asemenea, ar putea scurta vizitele neanunțate ale mamei sale.

Când punem în aplicare consecințele, mai

Benign și malign

important decât limbajul pe care-l folosim este să ținem în frâu energia vampirilor. Trebuie să-i „tai” din rația de „hrană”, dacă vrei să-ți rămână energie pentru activități mai importante, chiar dacă el va încerca să te umilească ori să te învinovățească pentru asta. E crucial să-l „înfometezi” pe vampirul tău energetic, micșorând durata interacțiunilor parazitare.

Dacă nu-ți mai joci rolul de gazdă, inevitabil se va îndrepta către cineva care-i poate cădea în gheare.

CLEAR UP pentru toxicitatea benignă

Pentru a-ți comunica mai eficient limitele față de o persoană toxică din spectrul benign, folosește acronimul **CLEAR UP**³, pe care îl detaliez în cele ce urmează. Persoanele hipersensibile au tendința să-și imagineze conflicte încă dinainte de apariția acestora, au probleme în a spune „nu” și au dificultăți în a negocia cu toxicii benigni. Acest instrument te va ajuta să gestionezi mai bine interacțiunile și să-ți afirmi drepturile într-un mod sănătos.

Contextul

Logica

Extrema

Aprecierea

Repetiția Unitatea

Postura

ATENȚIE! Acest acronim poate fi folosit doar în cazul indivizilor care nu sunt abuzivi. Pentru ca metoda să

3 „Clarifică ” (trad, din lb. engl.). (N. red.)

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

dea roade, cei vizați trebuie să fie dispuși să-ți respecte granițele personale. Indivizii narcisici devin agresivi dacă încerci le impui limite, indiferent de modul constructiv în care te exprimi. Siguranța ta este pe primul loc și mai presus de orice, așa că te invit să pui în aplicare acești pași doar cu oamenii despre care știi că sunt receptivi, în următorul capitol, vom vorbi despre cum putem adapta acești pași în comunicarea cu un individ narcisic, dat fiind faptul că pentru acesta ai nevoie de alte strategii, în comparație cu cele pe care le folosim în cazul persoanelor cu un comportament toxic benign. Dacă simți că ești în pericol, sfatul meu este să eviți orice tip de confruntare.

Contextul. Asta înseamnă să descrii în mod clar situația. E vorba de o conversație care te va ajuta să inițiezi un dialog mai amplu cu persoana respectivă, referitor la problema cu care te confrunți și la potențialele soluții. Să luăm exemplul lui Natalie, care își dorește ca iubitul ei să n-o mai sune târziu în noapte. Ea poate să prezinte succint situația, dacă-i spune: „Atunci când mă suni în toiul nopții, îmi fuge somnul și apoi am dificultăți în a adormi la loc.”

Logica. Descrie impactul negativ pe care îl are acea situație asupra ta, în scopul de a sublinia motivul pentru care acel comportament este problematic. Revenind la Natalie, ea își poate întări declarația

Benign și malign

inițială spunând: „Dacă nu dorm suficient, a doua zi voi fi iritată și somnoroasă în permanență. Îmi place mult să vorbesc cu tine și să-ți răspund la mesaje când nu suntem împreună, dar nu și atunci când încerc să dorm. Simt că asta ne îngreunează relația/⁴

Extrema. Poți trasa niște limite orientative sau poți respinge complet orice încălcare a granițelor tale. În cazul nostru, Natalie ar putea declara: „Te rog să nu mă mai suni după ora de culcare și nici să nu-mi mai scrii, decât dacă este ceva urgent. Altminteri, așteaptă până a doua zi.“

Aprecierea. Atunci când persoana în cauză îți respectă limitele, oferă-i un feedback pozitiv. Aici intră orice, de la un simplu „mulțumesc⁴⁴ până la o scrisoare de încurajare și apreciere. Natalie ar putea, de exemplu, să-i trimită iubitul ei un mesaj de „noapte bună⁴⁴, în care să-i spună: „Îți mulțumesc că ești atât de înțeleghător. Acum mă voi duce la culcare, dar vreau să-ți spun cât de recunoscătoare sunt că am un iubit care îmi respectă nevoile.⁴⁴

Repetiția. Rămâi ferm și concentrează-te mereu asupra obiectivului tău (acela de a ți se respecta drepturile). Refuză să te lași deturnat de un individ toxic. Poți folosi tehnica „discului stricat⁴⁴

(repetând aceeași idee din nou și din nou), pentru ca mai apoi să te retragi din conversație dacă persoana în cauză nu acceptă perspectiva ta sau dacă dă semne de

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

agresivitate.

Unitatea. Acceptă că nu poți ajunge la un acord, atunci când există între voi diferențe de perspectivă ce nu pot fi depășite. Sugerează soluții alternative sau întreabă pur și simplu: „Văd că am intrat într-un impas; cum altfel am putea rezolva problema?” Asta îți va permite să desfășori un dialog constructiv.

(Continuă numai după ce te convingi că persoana în cauză nu este agresivă sau abuzivă. În capitolul 3, vei găsi câteva sfaturi despre cum să te porți cu o persoană abuzivă.)

Postura. Chiar dacă ideea de a stabili niște limite îți dă o stare de nervozitate, este important să mergi înainte cu încredere. Menține contactul vizual și folosește un ton asertiv, atunci când traversezi un conflict stârnit de un individ cu comportament toxic benign.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Metoda CLEAR UP

În paragrafele anterioare, am redat câteva exemple despre cum putem implementa acest instrument în diferite situații. Dar cum poți aplica tu în mod concret acești pași? Trece în revistă toate etapele de mai sus, apoi notează în dreptul fiecăreia câteva idei, folosind u-te de îndrumările care urmează:

- **Contextul:** Descrie clar problema pe care ai vrea s-o rezolvi, în relația cu o persoană toxică din viața ta.

Logica: De ce este acea problemă atât de importantă? Care sunt consecințele ce derivă din ea?

- **Extrema:** Notează unul sau două moduri prin care poți stabili niște limite în situația dată.

Benign și malign

- **Aprecierea:** Cum poți consolida într-o manieră pozitivă comportamentul pe care l-ai obținut din partea celui alt?
- **Repetiția:** Formulează o frază relevantă pe care s-o poți repeta iar și iar, dacă toxicul se abate de la solicitarea ta sau încearcă să te distragă de la obiectivul tău.
- **Unitatea:** Identifică niște compromisuri posibile, în caz că persoana respectivă nu vrea să-ți îndeplinească cerința, sau reflectează la ce-ai putea face tu ca să-ți fie bine, dacă celălalt nu poate face nimic pentru tine.

Postura: Dacă te neliniștește gândul că trebuie să aplici metoda în situația ta particulară, gândește-te la activitățile pe care le-ai putea întreprinde înainte de întâlnirea sau conversația respectivă, astfel încât să dobândești încredere și energie (o rundă de alergare, niște afirmații pozitive sau un joc de rol cu altcineva).

Toxicitatea malignă

Acum, că am identificat care sunt tipurile de toxicitate benignă, să ne ocupăm de tipologia malignă. Cum identificăm persoanele cu toxicitate malignă și cum gestionăm relația cu ele? Deși e foarte dificil să comunicăm cu un astfel de individ, este totuși posibil să stabilim niște limite — însă numai dacă ne punem pe primul plan și practicăm iubirea de sine.

Pentru a ne putea proteja în preajma lor, este important, în primul rând, să înțelegem cum gândesc și prin ce metode ne manipulează. Asta ne va ajuta să le descifrăm scopurile, să observăm modul lor exploatare de abordare și să ne echipăm cu uneltele necesare pentru a ne extrage în siguranță din interacțiunile, prietenii și relațiile cu ei.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Tipul #4 de personalitate toxică: narcisistul

Indivizii narcisici sunt periculos de toxici, dat fiind că sunt lipsiți de empatie și nu le pasă în mod real de nimeni altcineva, concentrându-se numai asupra propriilor nevoi. Așa cum am văzut în capitolul 1, sunt egocentrice, egoiști și extrem de convinși că au drepturi mai presus de ceilalți. În funcție de cât de severă este tulburarea în cazul lor, pot deveni abuzivi, fiindcă până și cea mai mică impresie că nu sunt tratați cu maximă considerație le trezește furia narcisică.

Iată aici un acronim care te va ajuta să reții trăsăturile și comportamentele manifestate de o persoană tipică pentru ceea ce numim **NARCISIȘTI**:

Neagă că e posibil să se fi înșelat vreodată.

Alungă orice emoție și evită orice responsabilitate.

Răbufnește furibund, dacă cineva îl provoacă în vreun fel.

Contrariază printr-un comportament pueril, când nu obține ce vrea.

Inoculează îndoiala în victimele sale.

Supune interlocutorul unei blocaje, în timpul unui conflict.

Insultă, calomniază și bârfește orice oponent.

Șantajează, mistifică faptele și denaturează realitatea.

Triangulează incluzând o a treia persoană și își demoralizează victima prin izolare.

Benign și malign

Ignoră prin tăcere partenerul de discuție.

Spre exemplu, iubitul Joannei era un individ narcisic. Obișnuia s-o descurajeze în mod constant, împietrea în timpul discuțiilor mai aprinse și avea ieșiri nervoase de fiecare dată când i se părea că ea l-a insultat în vreun fel sau altul. În permanență încerca s-o controleze și s-o izoleze de familie și de prieteni. Se folosea apoi de gaslighting pentru a o face să creadă că abuzul se întâmpla din cauza ei.

Bineînțeles că nu se comportase mereu așa. La începutul relației se dovedise fermecător și generos. Însă imediat ce relația devenise serioasă, el „se transformase” (mai precis, își arătase adevăratul caracter). În realitate, era neprietenos și lipsit de sentimente, motiv pentru care nu-i păsa când ea era bolnavă, ba chiar se folosea de momentele ei de slăbiciune pentru a o ataca emoțional și verbal.

Cum să trasezi granițe în relația cu un narcisist

Pentru a te feri de abuz în relația cu un narcisist, nu e constructiv să folosești aceleași tactici ca în cazul personalităților toxice benigne. De astă dată, limitele impuse de tine vor fi în mod flagrant călcate în picioare. La fel, și drepturile tale. Ori de câte ori îți vei expune limitele, narcisistul le va lua ca pe niște indicii, descoperind astfel unde te doare cel mai tare. Apoi se va folosi de ceea ce a aflat ca de o muniție împotriva ta, pentru a te provoca și mai rău.

Cu alte cuvinte, atunci când îi spui unui narcisist ce

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

anume îți generează suferință, el nu doar că va continua să te chinuie, dar va acționa tot mai insistent. Iată de ce, în general, o abordare directă și diplomată nu este recomandată: nu-ți va aduce rezultatele scontate.

Este important să realizezi că ai dreptul să te îndepărtezi de o persoană abuzivă, indiferent de natura abuzului (verbal, emoțional, psihologic, fizic sau sexual). Și e crucial să ai un plan de salvare, mai ales atunci când suspectezi că partenerul poate să devină violent sau agresiv fizic.

Într-un astfel de scenariu, ar fi mai bine să nu-i spui agresorului că pleci, decât după ce-ai găsit un loc sigur în care să te adăpostești și ai reușit să te eliberezi. Chiar și atunci, interacțiunea cu el trebuie să fie scurtă și limitată la fapte, astfel încât să reiasă clar că nu mai există nicio portiță prin care el să poată reveni în viața ta.

Ce faci, însă, dacă nu poți ieși imediat din relația cu un narcisist? Sau dacă trebuie să ai de-a face cu el în contexte pe care nu le poți evita (de exemplu, la locul de muncă)? Și ce faci, dacă e vorba despre un membru de familie cu care te-ai „pricopsit” pentru totdeauna? Vom vedea în continuare câteva sfaturi despre cum să implementăm cu succes limite în relația cu un narcisist.

Manifestă indiferență față de provocările pe care ți ie lansează și de tacticile pe care ți le aplică. Dacă un copil ar începe

Benign și malign

să te atace plin de toane și să te insulte necontrolat, cum ai reacționa? Ai lua personal gestul său? Să fim bine înțeleși, indivizii narcisici sunt adulți responsabili pe de-a întregul de comportamentul lor. Cu toate acestea, nu trebuie să le satisfacem nevoia de atenție sau de reacție. De fiecare dată când ai ocazia, observă-ți izbucnirile nervoase cu un ochi detașat, nu ca și când ai fi implicat emoțional în asta. Conștientizează cât de groțesti sunt trucurile sale și nu te lungi la discuții, interacționează cât mai puțin și fii cât mai distant emoțional.

Mai mult decât atât, impune-ți *în sine* ta o serie de limite, astfel încât să nu cazi emoțional în plasa unui manipulator, dintr-un sentiment nefondat de obligație sau de vinovăție. Nu tu ești cauza disfuncționalității narcisistului și nici nu ești acolo pentru a-i remedia problema. Dacă nu lucrezi ca terapeut (ba chiar și atunci trebuie să stabilești niște limite, pentru a-ți putea oferi ajutorul), nu-i treaba ta să „repari” sau să „vindeci” pe cineva de comportamentele distructive orientate către cei din jur și nici să le tolerezi pe cele îndreptate împotriva ta. E responsabilitatea lui să se vindece și să repare ce are de reparat. Tu ai o datorie față de sine: aceea de a recunoaște comportamentele toxice care te afectează și de a identifica momentul când trebuie să te extragi detașat din acel context. Nu-i permite să te înnebunească de cap, reacționând apoi în felul în care vrea el să reacționezi.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Scurtează pe cât posibil interacțiunile cu el, fii cordial, dar nu te implica. Narcisiștii sunt maeștri într-ale provocării. Ei recurg la tot felul de diversiuni, care mai de care mai complexe, pentru a te tulbura și a te împinge să-ți pierzi calmul și echilibrul mental. De aceea e vital să-ți dai seama când ești manipulat și să te concentrezi apoi pe adevăratele tale obiective. Dacă scopul tău este să dai tot ce ai mai bun la slujbă, atunci fă tot ce-ți stă în putință pentru a-ți canaliza toată energia spre obținerea unor rezultate performante. Nu e cazul să-ți risipești energia dându-i apă la moară colegului narcisic care coace tot felul de jocuri ale minții. Sau, dacă scopul tău este să păstrezi custodia copilului, atunci ferește-te să cazi în capcana de a-i trimite partenerului narcisic ceva ce-ar putea fi folosit împotriva ta în instanță, indiferent cât de acut te va provoca (evită, în special, să trimiți mesaje de e-mail sau mesaje vocale, fiindcă pot fi ulterior folosite ca dovadă împotriva ta). Iar dacă scopul tău este să iei parte la o reuniune de familie fără să fii agresat de părinții tăi toxici, petrece-ți timpul cu rudele nontoxice. De asemenea, o idee bună ar fi să nu dai curs conversațiilor ce ar putea escalada transformându-se în conflicte și să limitezi politicos interacțiunea cu membri de familie toxici.

Schimbă subiectul atunci când discuția intră pe un teren alunecos. Dacă nu poți evita conversația cu un narcisist, formează-ți obiceiul să schimbi subiectul sau să te

Benign și malign

retragi din discuție atunci când simți că lucrurile ajung într-o zonă potențial periculoasă. Dacă, de exemplu, sora ta narcisică are obiceiul să pomenească mereu de statutul tău marital ca metodă de a te înjosi, ceea ce poți face este să schimbi subiectul și să aduci în discuție ceva ce-ar putea să-i capteze interesul. Orice subiect care-i va permite să vorbească despre sine îi va distrage atenția de la tine.

Clădește-ți o cale de ieșire pentru viitor. Doar pentru că la un moment dat te simți blocat într-un mediu profesional toxic, nu înseamnă că vei rămâne acolo pentru totdeauna. Iar dacă simți că nu te poți elibera dintr-o relație toxică, nu înseamnă că vei fi captiv mereu. Fă-ți un plan de viitor. Economisește bani, asigu- ră-te că ai un bun scor de credit și explorează-ți opțiunile. Dacă ai întemeiat o căsnicie cu un individ narcisic, contactează un consilier financiar și un avocat versat cu astfel de personalități conflictuale. Caută susținere la specialiști, la diverse grupuri de sprijin, la prieteni și la acei membri de familie care și-au dat seama prin ce treci. Nu lăsa narcisistul să-și bage nasul în planurile tale, fiindcă cel mai adesea va face tot posibilul să-l saboteze.

Strânge dovezi. Să aduni dovezi prin care să poți demonstra acțiunile narcisistului este un pas necesar, mai ales când e vorba de job. Salvează într-o arhivă distinctă e-mailurile, SMS-urile și mesajele vocale

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

primite de la el. Dacă legislația îți permite, poți înregistra video și audio conversațiile purtate cu astfel de persoane, pentru situația în care vei avea nevoie de dovezi ale abuzului sau exploatării. Instrumentarea unui astfel de caz este extrem de importantă, mai ales dacă decizi să-l dai în judecată pe cel care ți-a făcut rău. În plus, dovezile îți pot servi drept argument pentru a nu mai cădea pe viitor în plasa tentativelor de manipulare ale unui narcisist.

Practică mindfulness și grija față de sine. Așa cum vei vedea în capitolul 7, după teroarea îndurată din partea unui individ toxic este extrem de important să ai grijă de tine. Astfel de practici sunt însă extrem de folositoare și atunci când asemenea oameni pur și simplu te-au secătuit de energie. Metode de refacere precum meditația, yoga sau vizualizarea unui loc în care te simți în siguranță reprezintă niște instrumente foarte utile pentru a reveni cu toată ființa în momentul prezent și a-ți redobândi energia și încrederea în sine de care ai nevoie pentru a face față oricărei potențiale interacțiuni cu un narcisist.

Tipul #5 de personalitate toxica: sociopatul și psihopatul

Termenii „sociopat” și „psihopat” sunt cei pe care-i folosim pentru a ne referi la oamenii care suferă de tulburare de personalitate antisocială. Acest diagnostic e definit clar în versiunea actuală a *Manualului de diagnostic și clasificare statistică a tul-*

Benign și malign

burărilor mintale (DSM-5) și este cel mai folosit pentru a descrie psihopatia.

O persoană care suferă de tulburare de personalitate antisocială prezintă comportamente după cum urmează: obișnuiește să încalce în mod repetat drepturile celor din jur, nu se poate conforma normelor sociale, manifestă cu ușurință iritabilitate și agresivitate, este înșelător și impulsiv, e deosebit de nechibzuit cu sine și cu cei din jur, iresponsabil într-o manieră crasă și incapabil să simtă remușcări. Deși nu orice om care suferă de tulburare de personalitate antisocială este neapărat sociopat sau psihopat, foarte mulți sociopați și psihopați întrunesc criteriile descrise de acest tip de tulburare.

În urma cercetărilor, s-a ajuns la concluzia că, în timp ce sociopații (de obicei asociați cu subtipul mai anxios și mai impulsiv din cadrul acestei tulburări) sunt produsul mediului din care vin, psihopații (la care anxietatea este mai redusă și care se angajează în acte premeditate și intenționate de agresiune) sunt înnașcuți, nu „formați”. Totuși, atunci când te afli în preajma unui sociopat sau a unui psihopat, îți vei da seama că foarte multe dintre caracteristici li se potrivesc ambelor categorii.

Deoarece diagnosticul de tulburare de personalitate antisocială nu poate fi pus în cazul tinerilor sub 18 ani, adolescenții care prezintă anterior vârstei de 15 ani astfel de simptome sunt de obicei

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

diagnosticați cu tulburare de conduită. Vorbim aici de tineri care prezintă un istoric de comportamente deviante: au omorât sau torturat animale, au practicat bullying sistematic asupra celor din jur, au dat semne de cleptomanie sau piromanie ori sunt mincinoși patologici.

Pentru a înțelege mai clar comportamentul psihopaților, dr. Robert Hare, expert în psihologie criminologică, a elaborat Scala psihopatiei (cunoscută sub denumirea Hare Psychopathy Checklist — Revised), în care vom regăsi următoarele comportamente specifice psihopaților, adiționale celor deja menționate:

- Volubilitate și șarm superficial
- Minciuni patologice
- Stil de viață parazitar
- Viclenie și manipulare
- Impulsivitate
- Insensibilitate și lipsă de empatie
- Emoții superficiale
- Nevoie continuă de stimulare
- Afectivitate scăzută
- Iresponsabilitate
- Incapacitate de a-și asuma răspunderea pentru faptele sale
- Lipsa unor obiective realiste pe termen lung
- Promiscuitate sexuală
- Predispoziție către plictiseală

Benign și malign

- Antecedente contravenționale sau delincvență juvenilă
- O serie de relații maritale de scurtă durată
- Versatilitate criminală
- Grandomanie

Sociopații și psihopații sunt cei mai maligni indivizi din spectrul toxicității. Nu doar că sunt lipsiți de empatie, dar nu au nici măcar remușcări sau conștiință. Unii au tendințe vădit violente și înfăptuiesc acte criminale (cum este cazul lui Scott Peterson și cel al lui Chris Watts, despre care am vorbit mai devreme), în timp ce alții par cetățeni model, dar, de fapt, în spatele ușilor închise comit transgresii relaționale și acte de hărțuire.

În orice caz, este foarte probabil să se implice în activități de mare risc, în multiple aventuri amoroase și în fraude, să fie duplețari și să-i exploateze pe cei din jur în vederea obținerii de beneficii personale. Lasă în urma lor o mulțime de victime și au o plăcere sadică în a le face rău celor din jur.

Am creat un acronim la care poți reflecta în cele ce urmează, fiind menit să te ajute să reții caracteristicile unui om diagnosticat cu **PSIHOPATIE**:

Pervertește realitatea și minte patologic.

Seduce printr-un farmec superficial.

Iscodește în jur, căutând stimulare constantă.

Hărțuiește nemilos și escrochează fără mustrări de conștiință.

Oscilează între imaginea publică și realitatea privată,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

ascun- zându-și viața dublă.

Parazitează existența altcuiva și trăiește în promiscuitate.

Agrează alte persoane, neputând să-și stăpânească impulsivitatea.

Traumatizează și batjocorește pentru propria plăcere.

Impune în exterior un sine gonflat, fiind măcinat de grandomanie.

Exprimă fățiș solicitări revoltătoare.

În celebrul caz al lui Mary Jo Buttafuoco, soțul ei sociopat, Joey, a reușit să-și ascundă înșelăciunea cronică și relația clandestină cu o femeie mult mai tânără decât el, chiar și după ce aceasta a decis să-l bată soției la ușă și s-o împuște în cap. Din fericire, Mary a supraviețuit. Așa cum dezvăluie în cartea pe care a scris-o, *Getting It Through My Thick Skull*, soțul ei și-a negat vehement infidelitatea, fiind extrem de convingător.

Ea descrie astfel situația: „Una dintre cele mai grăitoare și mai remarcabile caracteristici ale multor sociopați este abilitatea lor fantastică de a-i manipula pe alții și de a minți pentru a ieși basma curată, pentru a obține un beneficiu material sau pur și simplu pentru a se distra. Tot ce pot să vă spun este că, dacă nu ați căzut vreodată sub vraja unui sociopat, puteți fi recunoscători. Astfel de oameni sunt în stare să-i vândă castraveți grădinarului și să te convingă că

Benign și malign

negrul este alb.” (2009, 27).

Cum să trasezi granițe în relația cu un sociopat sau un psihopat

Dat fiind pericolul pe care-l presupune relația cu un astfel de individ, este nevoie de un alt set de standarde și de protocoale de siguranță în stabilirea unor limite. Dacă suspectezi că ai de-a face cu un sociopat sau cu un psihopat, nu întârzia să iei măsuri. Evită întâlnirile față în față. Este imperios necesar să pui siguranța pe primul loc. În continuare, vom vedea câteva aspecte de care trebuie să ții cont.

la legătura cu toate persoanele în care ai încredere și spune-le că e posibil să ai de-a face cu cineva periculos. Vorbește cu un

terapeut, un prieten apropiat sau un membru al familiei și relatează-! îngrijorările tale vizavi de răul pe care individul respectiv ți l-ar putea face. Ar fi de preferat ca persoana în cauză să nu fie apropiată de individul toxic. Astfel, cel puțin câțiva oameni vor fi la curent cu situația ta, în caz că pățești ceva.

Dacă ai impresia că ești urmărit, agresat sau amenințat, nu ezita să contactezi autoritățile locale. Toate dovezile pe care le-ai strâns (SMS-uri, e-mailuri, mesaje vocale etc.) vor conduce la coroborarea acuzațiilor. Nu discuta cu persoana respectivă despre locul în care te afli. Modifică setările rețelelor de socializare, astfel încât să limitezi informațiile la care au acces cei care

**HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN
FAȚĂ**

te urmăresc.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

în primele etape ale unei relații, nu dezvălui informații sau date personale. În loc să suni de pe numărul tău de telefon, folosește un număr generat de o aplicație de mesagerie sau apelează la Google Voice pentru a efectua apeluri. Nu-i spune respectivului unde locuiești și ai grijă să vă întâlniți întotdeauna într-un loc public. La începutul relației, evită să dai curs invitației de a merge împreună acasă la unul dintre voi. Până nu-ți faci o idee mai clară despre caracterul persoanei respective, nu-i spune cât câștigi la job și nu-i mărturisi ce traume ai suferit în viață. Nu da bani cu împrumut și nu invita pe nimeni să locuiască la tine, câtă vreme nu vă cunoașteți foarte bine. Sociopații și psihopații sunt mereu în căutare de oameni ale căror vulnerabilități pot fi exploatare și pe care îi pot manipula în vederea obținerii de foloase personale. **REFLECȚII ÎN JURNAL:** Cunoaște ți prădătorii

Cine sunt oamenii toxici și manipulatori din viața ta? Întocmește o listă cu numele celor care manifestă comportamente asemănătoare celor descrise aici. În dreptul fiecărui nume, nominalizează una dintre cele cinci categorii de toxicitate anterior prezentate, după cum crezi că s-ar potrivi mai bine. În funcție de categoria din care face parte fiecare, ce strategii descrise în acest capitol ai putea adopta data viitoare când te vei afla față în față cu fiecare în parte?

Spre deosebire de mai „blajinii” vampiri emoționali, intru- zivi și căutători de atenție care te zăpăcesc (toți aceștia având empatie și fiind dispuși să se schimbe), personalitățile maligne sunt greu de înfruntat, așa că ai nevoie de un set diferit de reguli pentru a interacționa cu ei. În următorul capitol, vom vorbi mai pe larg despre toate acestea.



CAPITOLUL 3

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Contracarea tacticilor de manipulare

Chiar dacă s-a întâmplat cu multi ani în urmă, încă îmi aduc aminte perfect de noaptea în care, la ora 3:00, am intrat într-un sediu al poliției din Manhattan pentru a obține un ordin de restricție. Tocmai ce primisem un alt mesaj de amenințare din partea fostului meu prieten, așa că m-am decis să sun la 911. În timp ce completam cu atenție declarația, mâna îmi tremura și inima îmi bubuia cu o mie de bătăi pe minut.

Din fericire, aveam toate dovezile necesare: păstrasem toate apelurile nepreluate primite de la numere anonime, mesajele trimise de pe adrese necunoscute de e-mail și nenumăratele SMS-uri zilnice prin care mă batjocorea, în încercarea de a mă aspira înapoi în relație. Își crease chiar și o adresă falsă de e-mail, care conținea numele meu alături de o trimitere la cărțile mele, ca să-mi amintească în mod constant că mă urmărește din umbră și că îmi poate sabota oricând imaginea publică. Asta nu m-a surprins deloc, dar fiind faptul că pe parcursul relației noastre avusese în repetate rânduri ieșiri neașteptate, cauzate de invidie.

Am hotărât că mă pregătisem destul. Ca răspuns la

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

mulțimea de mesaje — care variaua de la fraze pline de iubire și de complimente până la amenințări violente —, i-am vorbit calm, expunând numai faptele. I-am spus să nu mă mai hărțuiască. Dar el a continuat. Nu l-am prevenit că sun la poliție. După asta, a durat cam două zile până când fostul meu iubit a fost arestat pentru hărțuire. Ulterior, după ce-a fost repus în libertate, eu am primit ordinul de restricție solicitat împotriva lui. Iar de atunci nu m-a mai contactat niciodată.

Din nefericire, nu toate victimele sunt atât de norocoase. Multe continuă să fie amenințate și urmărite de partenerii lor chiar și după ani buni de când și-au părăsit agresorii. Iar unele chiar sfârșesc omorâte de acei indivizi. În anumite cazuri, un ordin de restricție nu face decât să înrăutățească situația.

Pentru a-i face față unui om toxic și mai ales unui narcisist, trebuie să te pregătești bine. E nevoie să-i cunoști comportamentul în amănunțime: ce motivații are, care sunt intențiile sale și cum trebuie să reacționezi pentru a te proteja cât mai eficient.

În capitolul 1 am trecut în revistă câteva comportamente toxice. În acest capitol vom vorbi în detaliu despre respectivele comportamente. De la început este important să facem următoarea distincție: toxicii benigni folosesc ocazional astfel de tactici pentru a obține ceea ce-și doresc, poate chiar fără să-și dea seama. Dar pentru indivizii maligni, asemenea

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

tactici de manipulare întruchipează un mod de viață. Ei recurg frecvent și excesiv la diverse tertipuri, pe care nu le folosesc doar pentru a obține punctual ceea ce-și doresc, ci și pentru a provoca reacții emoționale în ceilalți. În mod frecvent, tacticile lor sunt pur și simplu o diversiune menită să ne reducă la tăcere și să ne facă să ne simțim mici.

În poveștile de viață pe care le-am expus în continuare, vezi dacă recunoști tacticile și comportamentele prezentate și dacă ai avut de-a face cu ele în trecutul tău relațional.

împietrirea și tratamentul tăcerii

Pe parcursul unei relații, se întâmplă ocazional ca la un moment dat, în timpul unei discuții aprinse, partenerul să aibă nevoie de o pauză. Când se întâmplă asta, el ar trebui să-i comunice în mod civilizat celuiilalt că are nevoie de o pauză pentru a se liniști. În asemenea contexte, e posibil ca toxicii benigni sau oamenii cu un comportament evitant să recurgă la ceea ce numim *împietrire* (un refuz categoric de a mai continua discuția), cu scopul de a evita distrugerea relației (Kuster et al., 2017).

Însă în cazul tipurilor maligne, situația nu stă deloc așa. Un narcisist se va folosi de această metodă pentru a-și invalida emoțional victima și a o reduce la tăcere. Este o cale de a-i cauza victimei o durere emoțională intensă, ca să o determine să-și piardă cumpătul.

Potrivit cercetărilor Kipling Williams și Steve

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Nida (2011), atunci când suntem ostracizați social sau ignorați (așa cum se întâmplă dacă ni se aplică acest tratament crud), se activează în creierul nostru *cortexul cingular anterior* (aceeași regiune din creier care se activează când simțim durere fizică). Să fii blocat în felul acesta e la fel de dureros ca un pumn în față.

Lauren, supraviețuitoarea unei relații toxice, povestește următoarele: „Fostul meu iubit, un narcisist, obișnuia să împietrească și să nu-mi mai vorbească perioade destul de lungi, fără să aibă vreun motiv întemeiat — de obicei, ca reacție la nevoia mea de a-mi exprima sentimentele cu privire la ceva ce el spusese ori făcuse sau atunci când îi atrăgeam atenția că îmi încălcasem o limită. După ce-am aflat că tata a fost diagnosticat cu cancer la plămâni, iubitul meu a devenit subit foarte rece și s-a distanțat de mine.”

Cel care te tratează cu o atitudine împietrită dă astfel de înțeles că îți neagă dreptul de a avea idei, opinii sau percepții diferite de-ale sale. Tendința lui va fi să vorbească peste tine, să-ți închidă gura cu o replică tăioasă ori să taie complet orice cale de comunicare cu tine. Pentru el este avantajos să-ți infirmă raționamentele sau emoțiile, să dea impresia că preocupările tale nu contează și să emită ultimaturi care te forțează în mod dominator să-i accepți cerințele de frică sau din obligație.

Împietrirea le împinge pe victime să-și supprime

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

adevăratele emoții — ceea ce, în opinia cercetătorilor, deteriorează starea de bine a ființei umane și diminuează calitatea relației (Impett et al., 2012).

Așa cum a descoperit cercetătorul John Gottman, împietrirea este unul dintre cele patru stiluri de comunicare ce prezic sfârșitul inevitabil al relației de cuplu. El a reunit tipurile de comunicare distructivă sub denumirea „Cei 4 Călăreți ai Apocalipsei” (1994). Celelalte trei stiluri toxice sunt: defensiva, disprețul și critica. Toate fac parte din arsenalul de tactici manipulative, așadar vom vorbi ceva mai încolo și despre ele.

Într-o relație sănătoasă, *mecanismul de coping al diadei* — procesul prin care „o persoană răspunde la semnalele de stres ale partenerului arătându-și sprijinul, recunoscând sentimentele celuilalt, venind cu sfaturi sau cu ajutor concret” — contribuie la construirea unei fundații solide (Kuster et al., 2017, p. 578). Iar mecanismul de adaptare diadic este un indicator foarte relevant pentru calitatea relației, intimitatea reală și stabilitatea cuplului.

Atunci când partenerii sunt receptivi la nevoile celuilalt, se arată deschiși față de comunicarea sinceră și dovedesc reciprocitate în validarea experiențelor, ambii capătă siguranța de a-și împărtăși emoțiile fiindcă știu că sunt văzuți, auziți și susținuți, însă înăbușirea unei discuții încă dinainte ca aceasta să înceapă e o cale sigură de a evita responsabilitatea, de

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

a eroda intimitatea și de a distruge adaptarea diadică în relație.

Tiparul relațional „cerere—retragere” (în care un partener de cuplu tinde să se retragă, în vreme ce persoana cealaltă devine tot mai solicitantă din cauza anxietății) aruncă victima în capcana depresiei și adâncește conflictul dintre cei doi (Schrodt et al., 2013). Deși unii oameni (în special bărbații) au obiceiul să apeleze la tratamentul tăcerii pentru a evita conflictele, în realitate asta cauzează tensiuni emoționale și mai acute, ca să nu mai spunem că duce la acumularea de probleme nerezolvate.

Împietrirea are un impact chiar și mai profund atunci când e făcută cu o intenție de manipulare crudă, rece și nemiloasă. Narcisiștii patologici recurg la tactica aceasta pentru a te face să cerșești o confirmare cât de mică din partea lor.

Jeff Pipe, doctor în psihologie, explică următoarele: „în relații, împietrirea este echivalentul emoțional al privării de oxigen.

Detașarea emoțională inerentă acestui comportament ilustrează o formă de abandon” (2014).

Împietrirea induce inițial un sentiment de teroare, urmat de nemulțumire profundă și de alte încercări eșuate de a obține o reacție sau o soluție din partea agresorului. Când devine clar că strădania victimei nu va da roade, aceasta rămâne cu senzația că e abandonată, neiubită, neglijată. Așa s-a întâmplat și în

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

exemplul care urmează.

Pe Lydia o îngrijorează comportamentul lui John, partenerul ei. Pare că nu se poate controla, criticând-o cu fiecare ocazie. De ziua ei, Lydia a încercat să discute cu el despre asta în timpul cinei. Ca răspuns la temerile exprimate, John i-a replicat că exagerează, infirmându-i astfel opinia. Însă când ea a insistat să-i explice cât de mult o răniseră remarcile lui din ultima vreme, i-a tăiat elanul pe un ton agresiv: „Am încheiat subiectul!" După care s-a ridicat abrupt de la masă și a ieșit din apartament fără nicio explicație, lăsând-o singură.

După asta Lydia l-a sunat, însă el i-a respins fiecare apel și nu i-a răspuns nici la mesaje. Lydia n-a pus geană pe geană toată noaptea, plângând și făcându-și griji. Până la ziuă el nu s-a mai întors. Din păcate, ea n-a obținut conversația constructivă pe care o sperase. Mai rău, John îi distrusese și aniversarea. Dar a sunat-o a doua zi ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. Când Lydia l-a întrebat unde fusese toată noaptea, el i-a răspuns: „Tu chiar ar trebui să stai de vorbă cu un psiholog despre problemele tale." Apoi i-a închis telefonul în nas, fără să mai aștepte vreun răspuns.

Și a doua oară John s-a folosit tot de împietrire, invalidându-i emoțiile, deturnând în mod nepolitic conversația spre un alt subiect și refuzând să discute despre dificultățile comune. Totuși, problemele continuau să se adune în

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

fundal. Lydia simțea o încordare tot mai apăsătoare, iar trauma se făcea resimțită. Peste toate plana adâncă ei rană de abandon.

John este narcisistul tipic: n-are niciun fel de empatie pentru durerea Lydiei și o abandonează într-un moment special pentru ea. Dacă el ar fi încercat să discute despre îngrijorările ei (deși pare că nu dispune de capacitatea emoțională pentru așa ceva), deznodământul ar fi fost mult mai pozitiv și mai pașnic.

Chiar dacă aparent prin împietrire punem capăt unei controverse, în realitate transmitem un mesaj extrem de crud și de înjositor pentru interlocutor. Indiferent de intențiile partenerului ce recurge la acest tratament, mesajul pentru perechea lui sună așa: „Ești o ființă neimportantă. Nu merită să-ți răspund. Gândurile și sentimentele tale nu mă interesează. Tu însăși nu-mi trezești niciun interes.”

Tratamentul tăcerii constituie o variantă a împietririi și este o formă de pedeapsă, fiind aplicat fără motiv sau cu scopul de a asocia tentativa celuilalt de impunere a anumitor limite în relație cu suportarea de către acesta a unor consecințe devastatoare. Manipulatorul se folosește de tăcerea împietrită pentru a-ți induce sentimente de frică, obligație și vinovăție, obiectivul său fiind ca tu să-l implori în cele din urmă să te ierte și să te accepte sau ca tu să te comporți după bunul său plac.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Richard Zwolinski (2014), specialist în sănătate mintală, afirmă că tactica aceasta se numără printre favoritele narcisiștilor: „Este o purtare abuzivă, echivalentă cu cea pe care o foloseam în copilărie când amenințam că ne vom ține respirația până când primim ceea ce dorim.”

Dacă ai îndurat această formă de manipulare, vreau să știi că abandonul pe care l-ai simțit este o reacție normală. Atunci când sunt puse în practică de un individ narcisic, împietrirea și tratamentul tăcerii declanșează în noi o agonie înfiorătoare.

Sfaturi pentru a sparge zidul de piatră și a compensa tratamentul tăcerii

Atunci când ți se aplică tratamentul tăcerii, folosește acel interval pentru a avea grijă de tine. În loc să te tot lupți pentru a reintra în contact cu persoana care te ignoră, încearcă să devii conștient de emoțiile tale și caută să identifici ce anume trezește în tine. Folosește incidentul ca pe-o oportunitate de a te distanța de agresor și ca pe-un memento că nu meriți un astfel de tratament. Ține minte că narcisistul te transformă în subiectul acestui experiment pentru că își *dorește* ca tu să reacționezi. Vrea să te determine să alergi înapoi la el și să-i cerșești atenția. Te provoacă. Încearcă să te controleze, făcându-te să te simți mărunț.

Când treci prin așa ceva și deja ai încercat în van

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

să-i explici sentimentele tale, e cazul să-ți dai seama că problema nu este la tine. Dacă vorbim despre un comportament cronic, fă un pas înapoi și renunță să te mai blamezi. Nu mai păși pe coji de ou pentru a mulțumi pe cineva imposibil de mulțumit. Tiparul de comunicare al unei persoane toxice nu se va schimba decât dacă ea își dorește să-l schimbe.

În relațiile sănătoase, atunci când ambii parteneri se arată dispuși să colaboreze pentru a se elibera de propriile tipare disfuncționale de comunicare, acest comportament poate fi ameliorat.

Dar într-o relație toxică, în care ai un partener patologic afectat, primează protecția și grija față de tine.

Vine un moment când e mai bine să te desprinzi din acea relație și să nu-i mai vorbești cuiva care n-are niciun interes să te asculte. În caz contrar, te vei afunda tot mai adânc în bolnavele jocuri ale minții sale. Când un narcisist îți arată că e de piatră, recomandat ar fi ca tu să-ți păstrezi energia pentru cei care te respectă și, de asemenea, să dovedești că ție îți pasă de tine.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Contexte de împietrire

Notează câteva exemple de discuții în cadrul cărora interlocutorul ți-a închis gura abrupt. Cum te-ai simțit? Ce anume n-ai mai fost în stare să exprimi după aceea? Pe viitor, ce măsuri poți lua pentru a-ți ușura suferința când cineva te blochează astfel?

**Ghid de supraviețuire în condiții de
toxicitate**

Gaslighting-ul

Numim *gaslighting* o perfidă formă de manipulare prin care agresorul îți denaturează percepția asupra realității. Atunci când un individ toxic recurge la această tactică, înseamnă că vine cu argumente care mai de care mai nebunești, menite să te contrarieze și să te descumpănească din cauză că îți infirmă convingerile, experiența de viață, emoțiile, percepția și sănătatea mintală.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Prin gaslighting, narcisiștii, sociopații și psihopații își epuizează victima, astfel încât ea să nu aibă puterea de a riposta. În loc să se adune pentru a căuta niște căi sănătoase prin care să se desprindăde persoana toxică, victima rămâne la nivelul de a căuta certitudine și validare pentru experiențele pe care le-a trăit.

Termenul „gaslighting” a fost lansat în 1938, prin intermediul piesei *Gas Light*, scrisă de dramaturgul Patrick Hamilton. În textul respectiv e vorba despre un soț manipulator care își aduce soția în pragul nebuniei, făcând-o să se îndoiască de propria realitate.

Însă termenul a devenit popular datorită filmului *Gaslight* (celebra adaptare cinematografică din 1944 a piesei de teatru). Pelicula reprezintă un thriller psihologic despre un bărbat pe nume Gregory Anton, care este responsabil de uciderea unei faimoase cântărețe de operă și care mai apoi se însoară cu nepoata acesteia, Paula.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Gregory se joacă în film cu mintea soției sale, convingând-o că locuința mătușii sale e bântuită. Asta, fiindcă urmărește s-o închidă pe soția sa într-un azil de nebuni, pentru ca mai apoi să pună mâna pe bijuteriile familiei. În acest scop, rearanjează obiectele prin casă, oprește și pornește pe ascuns lămpile cu gaz și provoacă diverse zgomote stranii în pod. În tot acest timp, îi spune soției că totul se petrece doar în imaginația ei. Iar pentru ca ea să nu poată găsi niciun sprijin, o izolează complet de toți cunoscuții. Ba chiar apelează el însuși la aliați, pentru a o convinge de veridicitatea noii realități: le cheamă pe servitoare pentru a confirma că ele n-au mișcat niciun tablou, prin urmare însăși Paula trebuie să fi mutat obiectele, chiar dacă ea nu-și aduce aminte să fi făcut asta. La un moment dat, un inspector de poliție îi confirmă Paulei că, într-adevăr, lampa lor cu gaz chiar filează. Abia atunci își dă ea seama că a avut dreptate tot timpul. Filmul ilustrează prin ce grozăvii trec multe victime, atunci când sunt izolate și abuzate în mod mascat. Acestea ajung să simtă că-și pierd mințile, motiv pentru care li se risipește încrederea în propria rațiune. De obicei abia când dau peste un „inspector” care le confirmă percepțiile, realizează că au căzut pradă unor elaborate încercări de sabotaj.

Eficiența gaslighting-ului vine din repetarea obsesivă a unor „fapte alternative”, demers ce poate fi

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

uneori suficient pentru a ne face să ne îndoim de propriul adevăr. Oamenii de știință au conchis că — atunci când ni se repetă de mai multe ori o idee (chiar dacă nu este adevărată, iar subiectul e *conștient* că i se prezintă un fals) —, cu fiecare repetare devine tot mai probabil să cotăm ideea falsă ca fiind adevărată, pur și simplu pentru că acesta este efectul repetiției (Hasher, Goldstein și Toppino, 1977).

Impactul se dovedește și mai puternic atunci când ascultătorul e obosit ori distras de o altă informație prin care este subminat, așa cum se întâmplă cu victimele gaslighting-ului când agresorul le neagă raționamentele. Familiarizarea cu ideea respectivă joacă un rol hotărâtor, deoarece — prin obișnuință — credibilitatea ei crește exponențial (Begg, Anas și Farinacci, 1992; Geraci și Rajaram, 2016).

Cei care își manipulează victimele prin gaslighting cu scopul de a le rescrie realitatea se folosesc de efectul *adevărului iluzoriu*. Agresorul repetă obsedant aceeași idee de atât de multe ori, încât în mintea victimei acea idee devine un adevăr incontestabil. Atunci când te face să te îndoiești de propria realitate, când îți pune sub semnul întrebării sănătatea mintală și când îți diluează **HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ** încrederea în propriile percepții, persoana cu un comportament deviant scapă basma curată mai ușor.

În timp ce manipulatorul e ocupat să rescrie trecutul, tu devii preocupat să faci pace cu ceea ce tocmai ai văzut, auzit sau simțit în spusele individului toxic. Și pierzi din vedere faptul că a intrat pe teritoriul tău. De foarte multe ori, individul narcisic rostește replici precum: „Nu am spus niciodată asta”; „Exagerezi”; „Ești prea sensibil”; „Faci din țânțar armăsar”.

O altă metodă comună de a te manipula emoțional constă în a te trata cu superioritate, emanând atitudinea unui medic care diagnostichează un bolnav mintal instabil. Unii abuzatori merg atât de departe încât afectează în mod direct sănătatea mintală a victimei, pentru a aduna mai multe dovezi legate de așa-zisa ei „nebunie”. Subminarea din interior

deteriorează credibilitatea victimei și o face să pară instabilă și dezechilibrată, atunci când vorbește despre abuz.

Linia Telefonică Națională pentru Violență Domestică (NDVH) nu recomandă terapia de cuplu cu partenerul abuziv (2018), fiindcă spațiul terapeutic se poate transforma în zona ideală pentru ca agresorul să-și etaleze în continuare tacticile de gaslighting împotriva victimei. Atât NDVH, cât și Centrul Național pentru Violență Domestică, Traumă și Sănătate Mintală estimează că 89% dintre cei care sună la linia de urgență au suferit anterior o formă de constrângere mentală care le-a afectat judecata, iar 43% au fost forțați să ia diferite substanțe interzise (Warshaw et al., 2014).

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Există agresori ce contribuie în mod deliberat la apariția dezechilibrului mental sau a dependenței de substanțe a partenerului de cuplu, după care îl amenință că vor folosi acele slăbiciuni împotriva lui în cazul unui proces. Și chiar există situații când se ajunge în instanță, de exemplu pentru acordarea custodiei.

În viața cotidiană, se întâmplă ocazional să ne confruntăm cu gaslighting ca reacție la interpretarea greșită sau neînțelegerea unei situații, însă gaslighting-ul deliberat este ceva premeditat și aplicat conform unei agende.

După cum afirmă psihologa Stephanie Sarkis (2017), narcisiștii maligni au un scop clar atunci când vine vorba de gaslighting: „Obiectivul lor este să-și facă victima (sau victimele) să se îndoiască tot mai mult de propria realitate, ca să depindă tot mai mult de agresor. În cazul tulburării de personalitate antisocială, ei se nasc cu nevoia insașiabilă de a-i controla pe alții. “

Dacă victima încearcă să demaște abuzul, toxicul o va umili, o va pedepsi și îi invalida emoțiile.

Gaslighting-ul cronic generează o doză imensă de frică, anxietate, nesiguranță și disonanță cognitivă (acea stare de agitație lăuntrică ce apare din cauza unor convingeri contradictorii și conflictuale). Pe de o parte, victima își dă seama că ceva e în neregulă, fiindcă simte falsitatea. Însă pe de altă parte, e orbită

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

de atitudinea autoritară a agresorului, care îi invalidează realitatea în mod sistematic, făcând-o să-și piardă încrederea în propriile percepții.

Victimele care au trăit manipularea emoțională în repetate rânduri merg pe coji de ou și ajung să se bazeze pe realitatea falsă creată de agresor. Robin Stern, doctor în psihologie, autoare a cărții *The Gaslight Effect* (2007), afirmă că, parțial, subjugarea se fundamentează pe nevoia victimei de a primi validare din partea agresorului — nevoie care se acutizează tocmai din cauza ciclului de abuz.

De exemplu, Katerina suspectează că Dale, soțul ei, o înșală. Nu doar că vine târziu acasă, însă de multe ori își ia telefonul cu el în baie, răspunde în miez de noapte la apeluri suspecte și scrie tot timpul mesaje în timpul cinei. Mai rău, Katerina a găsit în patul conjugal lenjerie care nu-i aparține, însă Dale pretinde că era a ei. De fiecare dată când Katerina încearcă să-l întrebe pe unde a fost, ce-a făcut și cu cine a umblat, Dale contraatacă în forță, acuzând-o că își imaginează lucruri care nu există și că este „nebună”, „instabilă” și „paranoică”.

În ciuda dovezilor covârșitoare, Katerina începe să se întrebe dacă nu cumva chiar este paranoică. Poate că lenjeria respectivă, la urma urmei, chiar era a ei? Poate că apelurile pe care le tot primește chiar sunt de la colegii lui, așa cum pretinde... Poate că în realitate distanțarea lui este din vina ei, așa cum o acuză. Ei,

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

poate că are nevoie de puțin timp pentru sine, își spune ea.

Începe astfel să evite confruntările cu Dale și face tot ce-i stă în putință pentru a-i fi pe plac. Își dublează eforturile de a se arăta mai iubitoare, mai afectuoasă, mai supusă. Își reprimă îndoielile în străfundul sufletului — până într-o zi, când se întoarce mai devreme de la serviciu și îl găsește în pat cu vecina de vizavi.

Sfaturi pentru a mări lumina lămpii cu gaz

Dacă suspectezi că cineva aplică asupra ta tehnicile de gas- lighting, apelează la ajutorul cuiva neimplicat în poveste. Poate fi un terapeut bine documentat în cazurile de traumă, specializat în recuperarea victimelor după acest tip de abuz ascuns. Discutați împreună despre ce s-a întâmplat și relatează-i versiunea ta. Notează în ordine toate incidentele trăite, în scopul de a păstra contactul cu realitatea. Ține un jurnal în care să-ți notezi toate emoțiile, gândurile, sentimentele și senzațiile. În acest fel, vei avea o evidență clară a ceea ce ți s-a întâmplat.

Am spus-o și o repet: când ai îndoieli, adună dovezi. În special când ți se aplică astfel de tratamente la locul de muncă. Poți, de exemplu, să scoți la imprimantă e-mailuri, să faci capturi de ecran cu mesajele pe care le-ai primit, să salvezi mesajele vocale și, dacă este legal în țara în care locuiești, să înregistrezi

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

conversațiile.

În loc să cazi în capcana de a aștepta o explicație sau o confirmare din partea agresorului, străduiește-te să-ți validezi singur realitatea. În momentul în care conștientizezi abuzul la care ai fost supus, ești cu un pas mai aproape de a te elibera de el. Ancorează-te în realitatea obiectivă și nu lăsa pe nimeni să-ți inoculeze fantezii.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Analiza realității

Notează în jurnal povestea din perspectiva ta, nu din perspectiva agresorului, pentru a dobândi o imagine de ansamblu. Atunci când monitorizezi evoluția situației și notezi totul pas cu pas, vei identifica mai ușor anumite tipare repetitive în comportamentul agresorului, în loc să le treci cu vederea ca fiind incidente izolate. Astfel poți trage concluzii despre adevăratul caracter al manipulatorului și despre intențiile sale, în funcție de drepturile pe care ți le-a încălcat. Clarifică-ți experiențele pe care le-ai trăit, fără a te lăsa tulburat de gaslighting. Pe măsură ce vei înceta să te învinovățești, îți vei redobândi încrederea în sine, iar asta va diminua disonanța cognitivă pe care o resimți, lată cum poate arăta o notă de-a ta în jurnal:

Exemplu: *Astăzi Jim a făcut remarci insuportabile la adresa mea și mi-a insultat înfățișarea, deși l-am rugat de multe ori să nu mai fie râu cu mine, în ciuda protestelor mele, a continuat până ce m-am simțit umilită și neînsemnată. Și nici nu și-a cerut scuze. Când am încercat să-l trag la răspundere, el mi-a replicat că sunt hipersensibilă și că totul fusese doar o glumă. Chiar dacă l-am rugat de multe ori să înceteze, el nu-mi respectă dorința. Continuă să mă abuzeze*

**Ghid de supraviețuire în condiții de
toxicitate**

*verbal și să-mi desconsidere solicitările. Se pare că
sentimentele mele nu contează niciun pic pentru el.*

**Ciclul „bombardament cu iubire - intimitate
prematură - devalorizare”**

Bombardamentul cu iubire (*love bombing*) este o metodă de manipulare folosită de unele secte pentru a atrage adepți. Când are loc în relația cu un narcisist sau cu o personalitate similară, victima devine parte a unui cult format dintr-o singură persoană. În mod concret, asta înseamnă complimente excesive, atenție copleșitoare și afecțiune exagerată față de victimă. Un astfel de fenomen se petrece de obicei la începutul relației, indiferent că e vorba de o relație amoroasă, o relație de prietenie sau o colaborare profesională.

Scopul acestei practici este să determine victima să se implice emoțional foarte profund în relație încă de la început. Cu cât mai mare este implicarea sa emoțională, cu atât mai greu îi va fi victimei să se detașeze, odată ce partenerul își va fi arătat adevăratul caracter.

Danielle, o supraviețuitoare, povestește: „Când am început să ieșim împreună, aveam senzația că-l cunosc dintotdeauna.

Stăteam la povești cu orele, ne plăceau aceleași lucruri și aveam aceleași hobbyuri. În foarte scurtă vreme, mi-a trimis un mesaj în care îmi spunea că mă iubește, că sunt sufletul lui pereche și că într-o bună zi urma să-i fiu soție. Mi s-a părut atunci că relația

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

avansează prea iute, însă mi-a fost frică să nu pierd un bărbat atât de bun, muncitor și familist."

În cadrul bombardamentului cu iubire, agresorul se folosește de vulnerabilitățile și dorințele noastre cele mai aprige: de a fi văzuți, auziți, remarcați, confirmați și prețuiți. Astfel de nevoi constituie poarta de intrare spre adicția de un narcisist. Un om toxic obișnuiește să te lege biochimic de el și astfel te convinge să-i divulgi informații personale încă de la începutul relației, informații pe care le va folosi ulterior pentru a te manipula. Și chiar funcționează!

Cercetătorul Arthur Aron și colegii lui (1997) au ajuns la concluzia că intimitatea dintre doi străini se creează și se amplifică atunci când ei își adresează întrebări din ce în ce mai personale: o strânsă legătură se formează prin „dezvăluiri intime reciproce, continue și tot mai extinse".

La începutul unei relații, narcisistul va investi foarte mult timp pentru a ajunge la așa-numita *intimitate prematură*. De cele mai multe ori, pe durata acestei faze îți va furniza date personale despre el (fie reale, fie contrafăcute). Scopul său este acela de a-ți dărâma barierele de protecție, astfel încât să-i împărtășești și tu cele mai tainice dorințe. Bazându-se pe informațiile extrase de la tine, își va construi apoi o mască, făcând să pară că deține toate calitățile pe care tu ți le dorești la un partener. Te va convinge astfel că aveți o conexiune unică.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Prin *falsificarea viitorului*, îți flutură pe la nas promisiunea unei vieți perfecte împreună, aducând în discuție (încă de la începutul relației) căsătoria, copiii și viața de familie. Începi astfel să crezi orbește într-un viitor care s-ar putea să nu se materializeze niciodată. Investești timp, energie și finanțe într-un farsor care face promisiuni deșarte.

Bombardamentul cu iubire este incredibil de eficient atunci când este aplicat asupra cuiva care încă nu s-a vindecat după o pierdere sufletească sau o traumă ori asupra cuiva care are un gol în viața sa.

Iată cum explică fenomenul dr. Dale Archer, de profesie psihiatru: „Valul de dopamină resimțit la începutul unei noi relații este cu mult mai puternic în cazul unui om care nu are o imagine de sine sănătoasă, fiindcă bombardamentul cu iubire umple un gol pe care acesta nu-l poate umple singur” (2017).

Odată ce victima e prinsă în capcană, toxicul se apucă s-o dea jos de pe pedestal. Această fază este cunoscută sub numele de *devalorizare*.

Totuși, din când în când, îi mai aruncă victimei câteva „firimituri” de laude, ceea ce o determină pe aceasta să se zbată și mai abitir pentru a readuce relația acolo unde era în faza „lunii de miere”. Psihologii numesc noua tactică *întărire intermitentă*, deoarece cu ajutorul ei narcisistul își reapropie intenționat victima oferindu-i recompense (vom vorbi în cele ce urmează despre asta).

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Apoi ciclic, de fiecare dată când persoana hipersensibilă e pe cale să plece din relație, agresorul scoate de la naftalină masca de „băiat bun” sau de „fată bună”. Asta face ca victima să se îndoiască de propriile gânduri și de adevăratul caracter al partenerului.

Persoanele hipersensibile cad în plasa bombardamentului cu iubire pentru că sunt atât de emoționale, încât interesul afișat de agresor le face să rezoneze până în adâncul sufletului.

Sfaturi pentru a dezamorsa bomba cu iubire

Trebuie să ne punem întrebări atunci când, la începutul relației, partenerul ne copleșește cu complimente. Ține minte că în acea etapă încă vă descoperiți unul pe altul, așadar orice compliment pe care-l primești e superficial, chiar dacă e corect. Acceptă în mod politicos cuvintele frumoase, fără să te lași subjugat de cineva pe care abia l-ai cunoscut.

Parteneriatele firești se construiesc organic în timp și implică respect constant și dovezi continue de încredere. Însă nu se clădesc pe dovezi de afecțiune frenetice și nejustificate. Trebuie să-ți consolidezi pe cont propriu imaginea de sine, iubirea de sine și stima de sine, astfel încât să nu te mai lași sedus de cineva care te farmecă pentru a-ți trage preșul de sub picioare.

Înaintează cu pași mici, adică evită intimitatea fizică în primele etape ale relației și apoi observă felul

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

În care cealaltă persoană reacționează la limitele pe care ți le-ai impus. Simți că granițele îți sunt respectate sau partenerul o ia înainte cu mare viteză, făcând presiuni mascate ori obligându-te fățiș să arzi etape? Dacă nu te supui, are tendința să se înfurie sau să te controleze? Toate acestea sunt semnale de alarmă. Încrede-te în conexiunea care se formează treptat, nu în chimia de moment.

Când ești subit bombardat cu afecțiune, nu răspunde investind sentimental nechibzuit de mult și nici nu te grăbi să mani- fești același entuziasm. Gândește-te că, pentru a fi valabile, cuvintele lor trebuie susținute de acțiuni și de un comportament consecvent pe termen lung. Bombardează-te pe tine cu dovezi de iubire și frânează ușor evoluția rapidă a relației. Fiindcă, dacă îți cunoști valoarea, nu vei mai avea nevoie de altcineva să-ți aducă osanale.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Oprirea bombardamentului

Adu-ți aminte de o persoană care a folosit sau încă mai folosește această tactică în relația cu tine. Ce poți face pentru a frâna relația? Dacă este vorba despre o relație din trecut, ce-ai fi putut face pentru a păstra distanța? Exemple: să nu-i mai răspunzi întruna la mesaje; să nu mai accepți întâlniri în zilele lucrătoare; să amâni contactul intim.

Întărirea intermitentă

În contextul unei relații abuzive, întărirea intermitentă este o modalitate prin care agresorul își determină victima să se străduiască tot mai mult

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

pentru a-i face pe plac.

Psihologii Charles Ferster și B.E Skinner (1957) au ajuns la concluzia că animalele reacționează mai evident la un stimul atunci când nu știu dacă vor primi sau nu răsplata — altfel spus, când recompensa lor vine aleatoriu. De exemplu, un șobolan va apăsa mai frecvent și mai persistent maneta după ce învață că răsplata poate veni oricând, decât dacă știe că recompensa vine de fiecare dată.

În același fel, un dependent de jocuri de noroc va continua să parieze în speranța că va câștiga, în ciuda faptului că rareori câștigă ceva. Concluzia? Ne dăm mai mult silința pentru ceva ce pare să ne scape printre degete, fiindcă avem mereu senzația că data viitoare am putea reuși. Așa cum am văzut anterior, întărirea intermitentă are un puternic efect atunci când narcisistul a decis să creeze o legătură biochimică cu victima sa.

Narcisistul știe asta din instinct și aplică metoda împotriva fiecărei victime. Odată ce a prins-o în ciclul abuzului, îi mai aruncă doar ocazional firimituri de atenție, afecțiune, gesturi tandre și frânturi din „luna de miere” — pentru a o menține zeloasă. Tehnica asta e o asigurare pentru narcisist cum că prada nu-i va scăpa. Câtă vreme victima e prea ocupată să-i facă pe plac, nu caută căi de a ieși din relația toxică. Dacă un abuzator ar fi mereu diabolic, victima n-ar avea niciun

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

motiv să-i rămână alături.

În orice caz, firimiturile de afecțiune alimentează ceea ce psihologul Joe Carver (2014) numește *percepția micilor favoruri*. Ca victime, după ce trăim un abuz, percepem orice gest de afecțiune sau orice cuvânt blajin mult mai intens. Chiar și lipsa abuzului pentru scurtă vreme poate părea un gest de afecțiune, pentru că absența terorii este percepută de cineva obișnuit să trăiască într-o „zonă de război” drept un cadou. Așa cum o firimitură de pâine valorează pentru o persoană flămândă cât o pâine întreagă, și perioadele de acalmie par dovezi de bunătate din partea agresorului.

Victima ajunge să creadă că micile favoruri constituie dovada că abuzatorul e de fapt un om generos. Ea extinde astfel gestul sporadic asupra întregului caracter, justificându-și convingerea că așa e firea lui. Nu-și dă seama că este vorba doar de un comportament premeditat, prin care el reîncepe ciclul abuzului.

Un gest de bunătate îi dă victimei speranțe false că agresorul se va schimba.

Spre exemplu, Michelle, soția lui Terry, era o persoană incredibil de abuzivă. Obișnuia să arunce cu obiecte în el și îl amenința că-i va lua copiii. Terry învățase să-i anticipeze atacurile violente, care aveau loc de fiecare dată când el se întorcea acasă. Comportamentul ei se dovedise impredictibil și volatil.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

De cele mai multe ori, era nervoasă și agresivă. Existau însă și zile când părea calmă. În acele rare ocazii, ea îi gătea mâncarea preferată, îl copleșea cu afecțiune și îi vorbea fericită despre planurile de viitor. El savura puținele seri tihnite, simțind iarăși conexiunea intensă cu soția sa. Acele clipe îi aminteau de începutul relației, când ea era fermecătoare și împreună obișnuiau să petreacă ore în șir vorbind până-n zori.

Din păcate, a doua zi Michelle revenea invariabil la vechiul comportament. În ciuda comportamentului amenințător al lui Michelle, Terry încă ținea la ea. Era convins că între ei există o conexiune unică. Până la urmă, atunci când era bine, era foarte bine. Însă atunci când era rău, era foarte rău. El și-a dat seama că e nevoit să accepte momentele dureroase, dacă vrea să re trăiască momentele bune.

Aceasta e în rândul agresorilor o tehnică foarte uzuală, pe care o folosesc pentru a-și ține victimele legate de ei și a perpetua ciclul abuziv.

Sfaturi pentru a șubrezi întărirea intermitentă

Dacă realizezi că ai intrat într-un ciclu al abuzului — în care partenerul este când rece, când cald —, retrage-te din interacțiune și ia o pauză. Atunci când partenerul reîncepe să se comporte „frumos” după o perioadă în care s-a dovedit toxic, nu-l încuraja. Dacă un comportament te „șochează” în sensul bun și vine ca o alinare pentru

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

tine, n-ar trebui să-l consideri un semafor cu lumină verde, ci o sirenă acustică menită să te determine să oprești imediat relația.

În loc să accepți comportamentul inconsecvent, rămâi tu consecvent în decizia de a te detașa de persoana care nu te respectă, în funcție de circumstanțe, poți rupe brusc toate legăturile sau te poți „evapora” treptat. Indivizii abuzivi care au primit deja a doua, a treia și a patra șansă nu merită să le mai acorzi încă una. Abandonează misiunea de a-i salva.

Ți-a arătat deja din nou și din nou că nu se va schimba. Nu uita că, atunci când a dat semne că se schimbă în bine, n-a făcut altceva decât să se metamorfozeze în personajul pe care l-a întruchipat la începutul relației, cu scopul de a-ți recâștiga încrederea (doar pentru a te putea exploata din nou). Nu mai pica în plasa abuzatorului. Conștientizează că te învârti pur și simplu într-o nesfârșită buclă toxică. Dacă interlocutorul alternează între afecțiune și răceală, este momentul ca tu să te răcești de tot.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Stop joc! Întrerupe condiționarea

Notează câteva exemple de comportament oscilant pe care le-ai trăit. Cum ai reacționat când interlocutorul a devenit rece? (De exemplu: „L-am sunat de mai multe ori, încercând să-l readuc la mine, dar nu mi-a răspuns”) Cum vei reacționa pe viitor? (De exemplu: „Nu-l voi mai căuta, ci voi petrece mai mult timp cu oameni cărora le pasă de

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

mine sau voi face niște activități care îmi aduc bucurie.")

Aspira rea înapoi în relație

Atunci când ridicăm niște bariere în fața indivizilor toxici sau chiar punem capăt unei relații toxice, unii dintre ei vor continua să ne testeze limitele multă vreme după ce relația s-a sfârșit, prin încercări repetate de a ne contacta. Manipulatorul încearcă astfel să te atragă din nou în vortexul traumatic, ca într-un aspirator. De aceea tactica aceasta e cunoscută sub numele de „aspirare”.

Această tehnică le permite indivizilor toxici să vadă ce mai fac fostele victime, chiar și după ce acestea au mers mai departe cu viața lor. De exemplu, un soț abuziv ar putea încerca să reia legătura cu victima să trimitându-i mesaje-text cu anumite ocazii importante, ca să-i amintească victimei de momentele fericite trăite împreună. Sau o mamă toxică i-ar putea telefona fiicei sale adulte după o perioadă îndelungată în care i-a aplicat tratamentul tăcerii. Un ticălos benign ar putea încerca marea cu degetul sunând-o pe una dintre fetele pe care le-a jucat pe degete, în speranța că aceasta va fi receptivă la dorința lui de împăcare.

Tactica poate fi pusă în aplicare cu ajutorul unui terț ce are rolul de a-i înmâna victimei mesajul agresorului. Alternativ, abuzatorul se poate folosi de rețelele de socializare pentru a-și spiona victima. Vorbim aici despre mesaje pline de afecțiune sau de povești în care agresorul îi destăinuie victimei cât de mult s-a schimbat (deși în realitate nu s-a schimbat),

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

dar și de mesaje menite să umilească ori să enerveze victima, precum și de apeluri urgente sau disperate, în care agresorul invocă o boală, ba chiar și de mesaje mult mai sadice, în care acesta se laudă cu noua sa cucerire amoroasă.

În ciuda a ceea ce pretinde înțelepciunea populară, atunci când cel ce reia legătura este un om toxic, inițiativa sa n-are nimic de-a face cu dorul sau cu iubirea. Cercetătorii Justin Mogilski și Lisa Welling (2017) au descoperit că cei care întruchipează întunecate trăsături de personalitate (narcisism, psihopatie sau duplicitate) încearcă să rămână prieteni cu foștii parteneri din motive foarte pragmatice, pentru sex ori pentru a-și păstra accesul la resursele fostei victime.

Ei nu reiau contactul pentru că le-ar fi dor de foștii parteneri, pentru că i-ar iubi sau pentru că ar fi avut vreun soi de epifanie cu privire la comportamentul lor distructiv față de ceilalți. Prin urmare, dacă îți apare brusc în față o „cerere de prietenie“ de la un fost partener toxic — fie în mediul online, fie în viața reală —, trateaz-o cu precauție. Este posibil ca intențiile sale să nu fie așa de pure cum ai fi tentat să crezi.

Psihologul Tony Ferretti afirmă următoarele: „Narcisiștii urăsc să dea greș sau să piardă, așa că vor face tot ce le stă în putință pentru a păstra cumva legătura cu fosta victimă, câtă vreme nu au ales ei înșiși să rupă relația. [...] Se prea poate să reia

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

legătura cu foștii parteneri pentru a continua să aibă acces la resurse valoroase. Oricum, deja dețin informații prețioase despre vulnerabilitățile și slăbiciunile acestora, pe care le pot folosi pentru a-i exploata, ceea ce le dă o senzație de putere și control" (Tourjee, 2016).

Narcisiștii nu se vor da înapoi de la a posta pe rețelele de socializare mesaje provocatoare, cu scopul de a face victima să reacționeze într-un fel sau altul. Platformele digitale le-au ușurat viața, fiindcă în prezent ei își pot spiona și agresa victimele cu și mai multă ferocitate ca înainte. Pe vremuri oamenii erau nevoiți să trimită semnale de fum ori să expedieze scrisori, dacă voiau să țină legătura cu cineva. Însă astăzi tot ce trebuie să facă este să intre pe Facebook, Instagram, Twitter sau Snapchat ori să folosească diversele aplicații existente pe piață, pentru a suna de pe multiple numere de telefon. Ba chiar au posibilitatea să instaleze dispozitive de spionaj în telefonul victimei.

Tactica de aspirare înapoi în relație ne induce în eroare prin ideea că „de data asta va fi altfel”. Iar iluzia creată prin reluarea legăturii ne împiedică să mai păstrăm controlul complet asupra propriei vieți și ne împinge înapoi în plasa toxică a narcisistului, în mintea sa, dacă te poate momi suficient cât să reiați contactul, te va putea convinge și să reiați relația.

**Ghid de supraviețuire în condiții de
toxicitate**

Sfaturi pentru a bloca reluarea legăturii

Pentru a împiedica eventualele tentative de reluare a legăturii, blochează numărul de telefon al individului toxic și asigură-te că nu poate lua legătura cu tine prin e-mail sau prin rețelele de socializare. Întrerupe legătura cu orice prieten comun pe care l-ar putea folosi pentru a te spiona în mediul online sau în viața reală. Există, evident, și alte metode prin care narcisistul are posibilitatea de a relua legătura cu tine — spre exemplu, folosind conturi anonime sau monitorizându-ți aparatura electronică. În astfel de cazuri ar trebui să arhivezi toate încercările sale și, în funcție de circumstanțe, să-l reclami la poliție.

Când individul dă semne că vrea să revină în viața ta, nu da curs demersurilor sale. Schimbă-ți convingerea automată că reia legătura cu tine pentru că îi este dor. În loc să crezi asta, spune-ți în gând: „Nu-i lipsește persoana mea. Îi lipsește controlul asupra mea.”

Fă o listă cu situațiile în care ai fost victima unor abuzuri din partea sa. Asta te va ajuta să conștientizezi agresiunile pe care le-ai suportat. (E recomandat să apelezi la un terapeut care să te ajute să-ți rememorezi traumele, dacă asta îți declanșează emoții prea puternice.) Astfel vei rămâne conectat la realitatea obiectivă, în loc să cazi pradă unor fantezii sau false promisiuni. Fă-ți un obicei din a folosi această tehnică de ancorare în realitate, de fiecare

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

dată când individul narcisic încearcă să te contacteze.

În cazul în care, dintr-un motiv sau altul, trebuie să-i răspunzi la mesaje, străduiește-te să reduci pagubele la minimum. De exemplu, când trebuie neapărat să colaborezi cu un coleg sau dacă ai copii și trebuie să ții legătura cu fostul partener fiindcă aveți custodie comună, încearcă să te limitezi strict la obiective concrete și nu-i permite accesul liber la viața ta. Nu reacționa emoțional la provocări. Sau când primești un mesaj de la tatăl tău abuziv, care vrea să știe dacă vei veni acasă de Ziua Recunoștinței, îi poți spune pur și simplu că nu vei ajunge, fără a intra în detalii și fără a ceda șantajului emoțional sau acuzelor nefondate. Iar dacă un fost iubit începe să posteze texte siropoase despre noua lui parteneră și îți trimite ție mesaje despre cât de fericiți sunt împreună, păstrează acele mesaje pentru eventualitatea în care vei avea nevoie în viitor de dovezi că te-a hărțuit. Blochează-i numărul de telefon și blochează-1 pe rețelele de socializare. Ține minte că un „nu” sau un refuz explicit nu reprezintă o invitație la negocieri și nici un semn că ai dori să ți se facă iarăși curte. Ori de câte ori se folosește persoana manipulatoră de această tactică, tu nu te lăsa tras înapoi în relație. Blochează, arhivează și ignoră.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Nu lăsa vortexul toxic să te absoarbă

Pe ce platforme sau rețele de socializare păstrezi încă legătura cu persoane toxice din viața ta? Ce poți face pentru a le ține la distanță de

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

viața ta privată și cum poți reduce riscul de a fi contactat din nou de acestea? De exemplu, dacă te afli în situația de a împărți custodia copiilor, folosește aplicații care permit comunicarea între mai mulți membri, precum Our Family Wizard, ca să nu trebuiască să intri în contact nemijlocit cu abuzatorul. Astfel de programe software ne permit să comunicăm prin intermediul unui sistem care păstrează toate interacțiunile, pentru a le putea folosi apoi ca probe în cazul unui proces. Ai posibilitatea de a bloca persoana toxică pe rețelele de socializare și îți poți ajusta setările astfel încât informațiile confidențiale să nu poată fi văzute de publicul larg. Iar dacă ești ținta urmăririi sau a hărțuirii, ține evidența strictă a tuturor amenințărilor, pentru a le putea folosi în instanță.

Umilirea

Atunci când un individ toxic nu reușește să te manipuleze, se va strădui să te facă de rușine, cu scopul de a trezi în tine sentimente de frică, obligație și vinovăție pentru faptul că ești o persoană independentă, cu opinii, preferințe, nevoi și dorințe diferite de ale sale. Numai că umilirea cronică ne scade stima de sine. Cercetătorii au ajuns la concluzia că oamenii cu o stimă de sine joasă, de obicei, încearcă să se facă plăcuți și acceptă mai ușor pretențiile altora (Walster, 1965; Gudjonsson și Sigurdsson, 2003).

În consecință, atunci când o persoană toxică sau un individ narcisist te judecă și te face de râs fiindcă nu i-ai îndeplinit solicitările, există posibilitatea ca pe viitor tu să te dai peste cap pentru a te ridica la nivelul

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

așteptărilor sale.

Tactica funcționează și din cauză că declanșează ieșirea la lumină a unor traume din copilărie, trezind ceea ce terapeuții specializați în tratarea traumei numesc „criticul interior” (Walker, 2013). Iar John Bradshaw face distincție în cartea sa, *Homecoming*, între rușinea sănătoasă și umilirea toxică. În timp ce rușinea sănătoasă ne aduce în atenție limitele personale ale altora (pe care trebuie să le respectăm), „rușinea toxică ne forțează să ne ridicăm deasupra celorlalți oameni (să căutăm a fi perfecți) sau ne coboară la un nivel inferior altora (ne etichetează Ca fiind subumani” (1990, p. 199).

Iar când ajungem la maturitate și se întâmplă să fim acoperiți de rușine de către un toxic, avem o senzație de vinovăție chiar dacă acuzațiile sunt nefondate. Explicația este că în acel moment regresăm în copilărie și ne afundăm în vechile emoțiile și convingeri.

De exemplu, Ben încerca în mod constant să-l determine pe fratele său Jared să-i împrumute bani. De fiecare dată când Jared încerca să-i impună câteva restricții și îi declara că nu-l mai poate împrumuta, Ben reîncepea asaltul: „Ești așa de zgârcit! Numai la tine te gândești...” Iar dialogul se relua ori de câte ori Jared își cumpăra ceva pentru sine — să zicem, o pereche de pantofi —, fiindcă Ben părea să uite că numai cu o săptămână în urmă Jared îi dăduse o sumă

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

importantă pentru a-l ajuta să-și plătească facturile. În esență, replica lui Ben nu era decât o acuzație manipulatorie, fără vreo bază reală, menită să-l determine pe Jared să se simtă prost pentru orice tentativă de a trasa granițe personale.

Toxicii ne adresează remarci umilitoare pentru că astfel ne pot convinge că noi suntem problema, când în realitate disfuncționalitatea lor este problema care îi face să-i judece pe alții și să fie extrem de critici. Noi, fiind hipersensibili, interiorizăm vinovăția inoculată pentru că suntem foarte bine acordați la emoțiile altora și suntem extrem de conștienți de felul în care îi facem pe alții să se simtă.

Umilirea (care generează o rușine toxică) și sentințele pe care ni le dau alții ne afectează extrem de profund — mai ales dacă am crescut într-un mediu abuziv, în care am fost învățați că valoarea noastră ca ființe umane vine în strânsă legătură cu satisfacția pe care le-o aducem altora și cu aprobarea pe care ei ne-o acordă drept urmare.

Sfaturi pentru a spăla rușinea toxică

Atunci când un interlocutor toxic îți aduce acuzații nefondate, rezistă în mod conștient tentației de a asimila ceea ce îți inoculează. Respiră adânc și nu ceda impulsului de a absorbi ca un burete rușinea pe care ți-o aruncă în spinare. În schimb, imaginează-ți că-i trimiți înapoi rușinea, metaforic vorbind. Spune-i în gând: „Asta nu-mi aparține. Poftim, e a ta.”

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Nu încerca să-i câștigi aprobarea ori să-i accepți pretențiile. E mai realist să recunoști că ai un flashback emoțional: ai alunecat înapoi în copilărie, iar regresia îți aduce acum în față toate rănilile și emoțiile de pe vremuri. Folosește-te de această oportunitate pentru a vindeca acele răni și a evolua. Iar când vrei să-ți vindeci rănilile, manifestă compasiune față de tine.

Psihologa Tara Brach (2020) a creat un inovator acronim⁴ conținând etapele ce trebuie parcurse pe calea vindecării de orice om care-și spune: „Trebuie să mă SPĂL de rușinea toxică indusă de alții “:

Stabilește contextul și ce anume se întâmplă.

Permite vieții să curgă cu bune și cu rele.

Analizează totul cu o atenție blândă.

Luminează-ți inima cu sentimente frumoase.

Dacă te întărește, du mâna la inimă sau la față și afirmă către sine: „Țin la tine ca la nimeni altcineva. N-ai meritat incidentele oribile pe care le-ai trăit. Meriți doar ce-i mai bun. Îmi pare rău că ai trecut prin așa ceva. Dar eu sunt aici pentru tine. Te accept așa cum ești. Și îți dau dreptate.”

Oferă-i sinelui tău acceptare, validare, afecțiune, atenție și iubire. Toate acestea sunt necesare ca să-ți construiești o barieră sănătoasă, capabilă să te protejeze atunci când te vor lovi acuzele celorlalți. De asemenea, te vor ușura de povara autoînvinuirii, un

4 RAIN (în orig. 1b. engl.): Recognize / Allow / Investigate / Nurture. (N. *red.*)

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

obicei format pe baza vechilor acuze aduse de cei din jur. Înlocuiește rușinea cu autocompasiune.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Consolări pentru copilul tău interior

Notează primele situații din copilărie în care ai simțit rușine. Dacă demersul îți stârnește emoții prea puternice, cere ajutorul unui psiholog. În timp ce te întorci în trecut, vizualizează-te pe tine, copilul de atunci - inocent și neajutorat. Transmite-i acelui copil iubire și compasiune. Vorbește-i pe un ton prietenos și spune-i că vei fi de partea sa orice s-ar întâmpla și că nu mai e cazul să-i fie rușine. Adu-i aminte că nu merită așa ceva din partea nimănui și că este doar victima unor circumstanțe.

Proiecția

Toxicul își oglindește propriile defecte și dificultăți în cei din jur. Vorbim de un mecanism de apărare numit *proiecție*. La fel cum tacticile de umilire descrise anterior au de-a face mai mult cu propriul sentiment de rușine al abuzatorului, proiecțiile reprezintă o modalitate prin care persoanele toxice evită responsabilitatea pentru comportamentul și trăsăturile lor negative, aruncându-le în spinarea interlocutorului.

Deși poate că toți recurgem ocazional la această tehnică, Linda Martinez-Lewi, doctor în psihologie clinică și expertă în comportamentul persoanelor narcisice, afirmă că proiecția inițiată de un narcisist este de cele mai multe ori un abuz psihologic. Narcisiștii se folosesc în mod patologic de proiecție

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

pentru a-și teroriza în mod deliberat victimele și pentru a crea impresia că acestea sunt, de fapt, prădătorii.

Iată cum explică Martinez-Lewi (2018): „Proiectând într-un mod primitiv, hidos și constant emoții vulcanice de furie și rușine, precum și o critică nemiloasă, narcisistul ascuns țese un mediu de viață oribil, de coșmar, pentru persoana care-i este partener de viață. Cine s-a căsătorit cu un narcisist ascuns supraviețuiește într-o stare constantă de asediu psihologic și emoțional.”

În universul pe dos creat de distorsiunile ofensatoare ale narcisistului, pare că în fiecare zi ne jucăm de-a „ziua de-a-ndoase-lea”. Abuzatorul îi va spune unui om inteligent și de succes că este leneș și prostuț, apoi îl va blama că este plin de sine (acuzatie extrem de ironică, ținând cont de egocentrismul și fudulia narcisistului). Își va abuza verbal partenera, spunându-i că e dizgrațioasă și neatrăgătoare, chiar dacă e frumoasă și grațioasă. Le va spune celor iubitori, empatici și miiloși că sunt niște monștri. Îi va acuza pe oamenii loiali de infidelitate și de înșelătorie. Te va convinge că ești opusul a ceea ce ești cu adevărat — și anume, un om bun, frumos, inteligent, autonom și respectuos.

Însă proiecțiile patologice ale unui individ narcisic nu au nimic de-a face cu tine, ci au legătură integrală cu el. Reține: ceea ce vede în tine ilustrează exact

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

ceea ce speră, dar nu reușește să vadă, când se uită în oglindă.

De exemplu, Nathan, iubitul Priyankăi, fiind sociopat, o acuza pe ea de infidelitate, chiar dacă el era cel care avusese mai multe aventuri pe la spatele ei. Obişnuia să-i verifice constant telefonul, în căutare de „probe” și venea la ea acasă pe nepusă masă „pentru a o prinde în flagrant delict”. Relația s-a terminat când Priyanka și-a dat în sfârșit seama că Nathan își crease profiluri pe diverse platforme de întâlniri amoroase și că întreținuse relații sexuale neprotejate cu cinci tinere.

George avea un șef narcisic care-i spunea mereu că nu este un angajat original și creativ. În timpul ședințelor, când George își prezenta ideile, șeful său începea să-l critice că nu vine cu ceva inovator, pentru ca mai apoi să-i fure ideea și să și-o atribuie. S-a aflat ulterior că nu fusese vorba de un caz singular, fiindcă șeful său procedase la fel și în trecut, cu numeroși alți subalterni.

Chelsea o înnebunea de cap pe colega ei de cameră, Beth. Îi plăcea să iște ceartă din nimic și venea mereu acasă beată și pusă pe scandal. Când Beth îi spunea politicos că nu mai face față stresului de a locui cu cineva ca ea și că dorește să se mute, Chelsea o acuza că este melodramatică.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Sfaturi pentru a oglindi proiecțiile

Atunci când un individ toxic se folosește de această tactică, imaginează-ți că tot ce spune este în realitate despre el. Astfel, vei putea respinge proiecția. De exemplu, dacă un partener narcisic de care te-ai despărțit te acuză că ești un părinte rău, ceea ce vrea să spună este că el însuși este un părinte rău. Când un prieten te judecă pe motiv că încă nu te-ai căsătorit, își proiectează asupra ta nefericirea din propria relație de cuplu.

N-ai de ce să suporti proiecțiile nimănui. Identifică tehnica atunci când o vezi aplicată și — dacă realizezi că rumegi la nesfârșit insultele care ți-au fost adresate — imaginează-ți că-i înapoiezi proprietarului de drept toate jignirile.

Tradu în gând ceea ce vrea interlocutorul să spună cu adevărat, mai ales dacă s-a dovedit în mod patologic invidios pe tine. Nu-i spune în față că înțelegi semnificația reală a vorbelor sale, fiindcă asta i-ar putea provoca o reacție furibundă. Pur și simplu fă traducerea pentru tine, ca un exercițiu mental.

De exemplu, dacă un narcisist îți spune: „Mereu exagerezi! Ești acră și dușmănoasă!", adu-ți aminte cât de ușor izbucnește și cum se enervează la cea mai mică urmă de reproș. Cine exagerează, *de fapt?* Cine este *cu adevărat* „acru și dușmănos”?

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Fă distincția între ce spune un narcisist și ce se ascunde în spatele spuselor sale.

De exemplu, dacă îți desconsideră succesul, asta s-ar putea traduce prin: „Sunt gelos pe tot ceea ce ai reușit până acum. Percep acest succes ca pe o amenințare la adresa superiorității mele. Trebuie ca tu să te simți o ființă meschină, pentru ca eu să mă simt mai bine.”

Să vedem în continuare câteva modalități concrete de a deturna orice proiecție.

Strânge dovezi care să contrazică proiecțiile. Adu-ți aminte de complimentele pe care le-ai primit de-a lungul timpului de la diverși oameni empatici. Creierul are tendința să se agațe mai mult de negativ decât de pozitiv, pentru că este antrenat să scaneze mediul întruna ca să descopere eventualele pericole, în scopul supraviețuirii. Și fiindcă reacționăm mai puternic la negativitate, suntem afectați mai profund de proiecții.

Iată ce au descoperit Roy Baumeister și echipa sa de cercetători: „Emoțiile negative, părinții negativiști și feedbackul negativ au asupra noastră un impact mai mare decât viața bună... Cu alte cuvinte, ne supărăm mai tare atunci când pierdem 50 de dolari, decât ne bucurăm când câștigăm 50 de dolari” (Baumeister et al., 2001, pp. 323-326).

Iar cercetătorii Andrew Newberg și Mark Waldman (2013) au conchis că un singur cuvânt negativ crește

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

activitatea amigdalei din creier, deoarece activează centrul fricii și al anxietății.

Este important să echilibrăm balanța emoțiilor. Cu siguranță există foarte multe dovezi care să arate că ești o persoană bună și decentă. Însă până acum poate că nu le-ai luat în seamă din cauza instinctului de supraviețuire, creierul fiind construit pentru a se agăța de vorbele negative. Cu timpul, ajungi și tu să crezi că acela este adevărul. Rememorează și notează așadar fiecare laudă și fiecare performanță ce contrazice proiecția manipulatorului. *Fă asta pentru tine, nu pentru narcisist.*

Întocmește o listă cu succese, complimente și realizări proprii care ar putea contrabalansa distorsiunea răuvoitoare a narcisistului. Înregistrează un clip video în care să vorbești despre reușitele cu care te mândrești. Asamblează un panou cu fotografii care să ilustreze cele mai fericite momente din viața ta. Fă capturi de ecran la toate mesajele amabile, emailurile de mulțumire și comentariile frumoase de pe rețelele de socializare. Arhivează orice informație mărunță care-ți poate servi drept ancoră, reamintindu-ți cine ești cu adevărat și de ce ești în stare. Uită-te iar și iar la respectivele imagini, ori de câte ori te cuprinde îndoiala de sine.

Atunci când savurăm cuvintele frumoase care s-au spus despre noi, realizările pe care ceilalți le prețuiesc, experiențele pozitive pe care le-am depășit,

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

nu facem decât să reflectăm înapoi acuzațiile meschine ale narcisiștilor. Învăță să te concentrezi asupra părerilor favorabile despre tine, în loc să te axezi pe proiecțiile patologice și veninoase ale narcisiștilor.

Antrenează-ți mintea subconștientă, astfel încât să te validezi pe cont propriu și să-ți transformi suferința în succes.

Meditația, afirmațiile pozitive și hipnoza fac minuni când e vorba să

destrucrezi rețeaua de minciuni pe care narcisistul te-a învățat să le crezi despre tine. Cercetările au demonstrat impactul pozitiv al acestor metode de vindecare în reglarea emoțiilor, gestionarea anxietății și creșterea stimei de sine (Lazar et al., 2011; Cascio et al., 2015; Jiang et al., 2017; Kaiser et al., 2018).

Vom afla mai multe despre aceste soluții de vindecare în ultimul capitol al cărții. Dar minciunile narcisistului îți pot servi drept stimul. Dovedește-i că nu are dreptate — lucrând cu tine, reconstruindu-ți viața, planificându-ți viitorul și urmându-ți visurile. Odată ce-ai învățat să-ți confirmi singur valoarea și să-ți canalizezi durerea cu scopul de a deveni cea mai bună versiune a ta, vei distruge proiecțiile toxice ale manipulatorului.

Dacă este imperios necesar să-i răspunzi fiindcă sunteți amândoi implicați într-o conexiune din care nu te poți retrage, fă-o succint. De exemplu, replică-i pe un ton calm: „Ceea ce ai spus te descrie mai mult pe

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

tine, decât pe mine." Apoi încheie conversația. Însă trebuie să știi că un individ narcisic nu va recunoaște asta.

De aceea este bine să nu-ți pierzi vremea cu explicații și să te concentrezi pe ființa Ța. Conștientizează că proiecția este pur și simplu încercarea narcisistului de a te transforma în coșul de gunoi al problemelor sale.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Interpretarea proiecțiilor toxice

Notează o insultă pe care o persoană toxică Ți-a adresat-o. Scrie alături interpretarea acesteia (adică proiecția pe care narcisistul a vrut să Ți-o arunce în spinare). Vezi apoi ce schimbare de comportament sau de atitudine poți adopta. De exemplu:

Acuzația: „Ești de o infatuare extremă. Egoismul tău e revoltător.”

Traducerea: „Eu sunt, de fapt, extrem de infatuat și revoltător de egoist. Nu suport să văd cât de multă încredere ai în tine și cum îmi pui limite. Inițiativa ta îmi răpește controlul, mă deposează de putere și deturneză atenția celorlalți de la mine. O să te fac să te simți vinovată pentru asta.” *

Schimbarea: „Acum, când știu că individul toxic încearcă să mă învinovățească pentru că i-am îngăduit acțiunile fără să mă îndoiesc de mine, am și mai multă motivație să mă țin tare pe poziții.”

Scrie cât mai multe exemple, ca să observi cum Ți se va schimba perspectiva asupra injuriilor cu care te-a copleșit narcisistul, atunci când vei descoperi motivele ascunse în spatele acuzelor sale.

Hipercritica, pedanteria și perfecționismul

Una dintre metodele de manipulare folosite de

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

prădători pentru a ne controla este *hipercritica*. Abuzatorul ne va pune sub lupă fiecare acțiune sau cuvânt. Asta înseamnă că va face remarci legate de înfățișare, personalitate, stil de viață, realizări, talente, etica muncii, alegeri și orice altceva. În mintea unui narcisist, totul e permis.

Să ne umilească pentru faptul că suntem ființe umane independente, cu preferințe, opinii și viziuni despre lume diferite de ale lui este modalitatea narcisistului de a ne programa pentru autodistrugere.

Într-un interviu pentru CTV News, psihologul clinician Simon Sherry spunea că hipercritica ilustrează o formă de perfectionism narcisic deosebit de corozivă și distructivă pentru cei din jur: „Critica este neîncetată. Și dacă se întâmplă să fii sub standardele sale de neatins, te va dojeni cu asprime” (MacDonald și Sherry, 2016).

Hipercritica este arma cu care narcisiștii comit crime emoționale fără să-și păteze mâinile. Cu toate astea, de multe ori ei înșiși se dovedesc mult sub standardele impuse altora. Iar dacă suntem educați în mod inconștient să ne vedem prin lentilele hipercritice ale narcisistului, vom deveni incapabili să ne clădim stima de sine și să ne bucurăm de realizările noastre. Asta le dă lor puterea să ne modeleze percepția de sine, stima de sine și autoeficacitatea.

De exemplu, dacă o mamă se poartă cu o *pedanterie* extremă în ceea ce privește greutatea fiicei

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

sale, aceasta din urmă poate ajunge la vârstă adultă să se automutileze ori să se confrunte cu tulburări de alimentație. Hipercritica poate conduce chiar și la ideea suicidară, în special dacă o persoană a cunoscut astfel de abuzuri la o vârstă fragedă, când era într-un stadiu de dezvoltare ce presupune o accentuată vulnerabilitate.

Critica definită drept „constructivă” este (de obicei) menită să ne ajute; critica „distructivă” este folosită pentru a ne zdruncina stima de sine. Probabil că cea mai importantă distincție între critica distructivă și cea constructivă rezidă în atacul la persoană și trasarea unor standarde imposibile. Cei care ne critică în mod distructiv nu procedează așa pentru că ar vrea să ne ajute să ne perfecționăm. O fac pentru a ne domina și a se asigura că eșuăm. Un abuzator caută pretexte pentru a se lua de tine, a te doborî la pământ și a te scoate Țap ispășitor.

Oamenii toxici se folosesc de *perfectionism* cu scopul de a se asigura că vor avea la nesfârșit motive pentru a fi nemulțumiți de tine, indiferent ce eforturi vei depune în beneficiul lor. Chiar și după ce-ai făcut tot ce-a fost omeneste posibil pentru a le satisface dorințele arbitrare, chiar și după ce-ai venit cu toate dovezile pentru a-ți argumenta perspectiva, chiar și după ce te-ai făcut luntre și punte pentru a le îndeplini pretențiile, ei tot îți vor declara că se așteaptă la mai mult, vor stărui că sunt necesare mai multe dovezi

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

sau, pur și simplu, îți vor cere altceva.

Vor continua să ridice ștacheta mereu mai sus. Și este posibil ca noul standard să nu aibă nimic de-a face cu ceea ce îți ceruseră anterior. Singurul lor obiectiv este să te determine să te străduiești și mai abitir pentru a le intra în grații.

Emitând pretenții tot mai elevate de fiecare dată sau înlocuindu-le abrupt, toxicul îți induce subtil un sentiment de insuficiență. Iar lipsa de valoare pe care ajungi s-o internalizezi devine omniprezentă în toate aspectele vieții tale.

Reproșându-ți din nou și din nou un aspect nerelevant sau concentrându-se obsedant pe o mărunță greșală de-a ta, narcisistul îți abate atenția de la atuurile și realizările tale, împingându-te în schimb să insiști pe așa-zisele tale defecte. Ca urmare, te vei măcina întruna pentru presupusele tale slăbiciuni, de la un moment dat încolo făcându-ți chiar griji că nu vei reuși să te achiți cu brio de următoarea solicitare.

În cele din urmă, ajungi să te forțezi din răspuțeri să-i faci pe plac, numai pentru ca ulterior să constăți că felul oribil în care te tratează nu se schimbă câtuși de puțin.

Sfaturi pentru a zvârli cât colo ștacheta, în drumul către acceptarea de sine

Antidotul pentru perfecționismul impus de altul constă în autovalidare. Asta înseamnă să cultivi

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Înlăuntrul tău ideea că ai valoare și că nu trebuie să-i dovedești asta cuiva care încearcă să te înjosească. Dacă cineva te provoacă în mod repetat să faci dovada valorii tale, trebuie să știi că acela este un semnal de alarmă pentru manipulare.

Nu te lăsa prins în plasă de comentarii malițioase și nu adopta standarde imposibil de atins. Când cineva refuză să vadă cât efort ai depus pentru a-ți argumenta o idee sau a-i satisface o dorință, amintește-ți că nu face asta pentru a te cunoaște mai bine sau a-ți susține evoluția cu un sfat constructiv. Procedează așa pentru a te întărâta și a se poziționa într-o postură de superioritate față de tine.

Învață să te accepți așa cum ești și să-ți oferi confirmări în sinea ta. Într-un fel sau altul, spune-i toxicului: „Deja mi-am depășit propriile așteptări. Nu mai încerc să-ți dovedesc ție nimic. “

Iată câte recomandări suplimentare:

- Lucrează cu un psiholog, ca să-ți reprogramezi sistemul de credințe negative.
- Apelează în plus la terapia prin hipnoză, ca să dobândești convingeri noi, mai sănătoase.
- Fă o listă cu toate complimentele și cuvintele frumoase care ți-au fost adresate de-a lungul timpului, concentrându-te în special pe cele care au legătură cu subiectele răstălmăcite de individul toxic. Această listă te va ajuta să-ți dai seama cât

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

de mult sprijin ai din partea oamenilor sinceri și onești. Astfel îți

vei aminti că persoana toxică te insultă cu un scop: acela de a te ține la pământ. Iar ca să treci linia de sosire și să te accepți așa cum ești, este necesar ca mai întâi să te ridici în picioare.

- Elaborează un set de afirmații pozitive pe care să ți le repeți zilnic și care să fie special concepute pentru a-ți aduce alinare și a-ți curma îndoielile și nesiguranțele. Înregistrează-le pe telefon sau pe un reportofon. Să le auzi rostite cu vocea ta sau cu vocea cuiva drag este — așa cum spune Louise Hay, autoare de cărți de dezvoltare personală — deosebit de eficient în a-ți schimba percepția de sine și a înlocui discursul interior negativ. Asta slăbește puterea criticului lăuntric, care a apărut ca urmare a comentariilor răuvoitoare ale narcisistului.

Nimeni nu merită să i se reproșeze constant că a greșit sau că nu-i suficient de bun, indiferent că asta se întâmplă la locul de muncă sau într-o relație romantică. Nu te duce după ștacheta tot mai sus ridicată de narcisist. Găsește-ți echilibrul în propria valoare. Ești deja suficient pentru tine.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Afirmații care să contrabalanseze critica

Notează câteva afirmații pe care să le recitești de fiecare dată când ruminezi prea mult din cauza unei critici pe care ai primit-o. De

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

exemplu, atunci când îți aduci aminte de momentul în care un individ toxic te-a criticat pentru înfățișarea ta, spune: „Eman frumusețe pe dinăuntru și pe dinafară.” Treptat, gândul negru se va dilua până la dispariție. Cu timpul, tehnica asta te va ajuta să-ți reprogramezi mintea, astfel încât într-un final să dai crezare afirmațiilor tale, nu minciunilor spuse de narcisist.

Conditionarea distructivă

Persoanele toxice manifestă față de punctele noastre forte, talentele noastre și amintirile frumoase pe care le avem doar comportamente abuzive, frustrare și desconsiderație. Rezultatul este ceea ce eu numesc *condiționare distructivă*, fiindcă reacțiile lor ne determină să asociem momentele de fericire, subiectele de interes, pasiunile și visurile pe care le avem cu pedeapsa lor crudă și insensibilă.

Condiționarea distructivă este o formă a ceea ce psihologii numesc *pedeapsă pozitivă*-, aplicarea unor consecințe negative, menite să împiedice tocmai comportamentul de urmărire a obiectivelor. Dacă ești în mod constant pedepsit pentru realizările tale, vei adopta treptat un model de *întărire negativă*.

Adică vei evita însuși obiectivul pe care ai fost condiționat să-l asociezi cu pedeapsa aplicată de narcisist, din dorința de a dobândi o senzație de siguranță și de a scăpa de urmările dușmăniei lui. La fel ca în experimentul cu câinele lui Pavlov, ești „antrenat” să capeți frica de a face ceva ce înainte îți

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

aducea bucurie și împlinire. În același timp, vei fi izolat de prieteni și familie, ceea ce te va face dependent emoțional și financiar de persoana toxică.

După ce „luna de miere” ia sfârșit, narcisistul începe să denigreze (mai pe ascuns sau mai fățiș) calitățile pe care până atunci ți le-a ridicat în slăvi. Te va da jos de pe pedestalul pe care te-a urcat și va începe să te devalorizeze. Îți va strica vacanțele, sărbătorile, zilele de naștere, aniversările și orice altă ocazie specială.

Narcisiștii aplică în mod concret condiționarea distructivă tăindu-ne entuziasmul și stricându-ne chefurile în momente în care ar trebui să se bucure alături de noi: de exemplu, la nașterea unui copil sau după o reușită în afaceri. Asta împiedică ceea ce specialiștii din domeniul relațiilor interumane numesc *capitalizare*. exprimarea entuziasmului vizavi de o experiență de viață sau de o realizare crește valoarea acesteia (Reis et al., 2010).

Atunci când nu putem să împărtășim veștile bune cu partenerul de viață fără ca acesta să ne facă să ne simțim prost sau fără să fim pedepsiți, ni se evaporă bucuria celebrării. Faptul că ne deturneză atenția de la orice lucru important din viața noastră și de la orice realizare personală este un indicator clar al nevoii narcisistului de a fi în centrul atenției tot timpul.

Să vedem acum câteva astfel de exemple de contexte care ar fi trebuit să fie cele mai fericite

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

momente din viață, relatate de oameni care au trecut prin așa ceva:

Brooke: *Tata mi-a sabotat fiecare motiv de sărbătoare și a făcut ca totul să fie despre el. Și-a băgat nasul în fiecare eveniment: balul de la sfârșitul liceului, apoi cel de la sfârșitul facultății, chiar și balul de la sfârșitul școlii postuniversitare, ca să nu mai spun de botezul copilului și de prima lui comuniune.*

Amanda: *Cu ocazia fiecărei sărbători, mama găsea un motiv să se supere pe noi și, în ochii tuturor, noi eram niște copii nerecunoscători care o lăsau singură în acele zile atât de speciale. N-a venit când am absolvit liceul. Mi-a spus că petrecerea cu dar a copilului este de prost-gust, așa că am fost nevoită s-o implor să vină.*

A făcut un scandal monstruos cu ocazia ambelor mele nunți, amenințând că pleacă de la petrecere. Și lista poate continua. Nu ne permite să fim fericiți ori să avem un moment al nostru.

Megan: *Când m-am logodit, mama mea vitregă s-a dus și și-a cumpărat un inel cu diamant de 2 carate, pentru că mă vedea pe mine că sunt încântată de inelul meu și toată lumea mă întreba de el. Am menționat la un moment dat că mașina visurilor mele este un Jeep Grand Cherokee verde. După o săptămână, ea o avea deja în garaj.*

Rachael: *Comentariile răutăcioase și scenele soțului*

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

meu mi-au stricat fiecare sărbătoare sau eveniment important. Nu i-a scăpat nimic. De Ziua Mamei mi-a adus injurii oribile, de Crăciun a aruncat cu cadouri în mine pentru că-i deschisese din greșeală un cadou, apoi m-a insultat pentru că n-am vrut să merg cu el într-o drumeție, noaptea, pe o stâncă abruptă și alune-coasă de pe țărm. Și aș mai putea adăuga multe pe listă.

Narcisiștii vor încerca să distrugă orice le poate amenința în vreun fel controlul asupra ta. Sunt invidioși în mod patologic și nu permit să intervină nimic între tine și influența lor. Până la urmă, dacă îți dai seama că poți obține validare, respect și iubire din altă sursă și de la altcineva în afară de ei, ce te va mai opri să-i părăsești? Din perspectiva narcisiștilor maligni, condiționarea te va face să mergi pe coji de ou și te va ține departe de visurile tale.

Condiționarea distructivă ne induce un sentiment de neputință. Ne face să ne temem în mod constant că, de fiecare dată când ne merge bine, persoana toxică din viața noastră — fie că e vorba de un părinte, un partener sau un frate, fie de un prieten, un coleg sau un șef — va încerca să ne distrugă fericirea.

Condiționarea distructivă ne aduce în stare să credem că orice lucru ce ne aduce bucurie va fi bagatelizat sau pătat într-un fel sau altul. Ba chiar ne poate fi răpit pe nedrept.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Sfaturi pentru a anihila condiționarea distructivă

Răspunsurile dictate de condiționarea distructivă dispar treptat, pe măsură ce ne înfruntăm teama de a dobândi succese. Pentru asta, va fi nevoie să adoptăm comportamente ținute spre obiective, blocând pedeapsa narcisică.

Fă o listă cu realizări din trecut, succese, momente fericite și orice altceva care ți-a adus de-a lungul timpului bucurie și care a fost pătat de narcisist. Scrie apoi felul în care el te-a sabotat, cum te-ai simțit și ce-ai făcut în urma abuzului. Reflectează la ce anume poți face pentru a te reconecta cu sursa bucuriei tale, separat de narcisist.

Să urmărim în continuare câteva exemple:

- Dacă un prieten narcisic te ia mereu în râs când îi vorbești despre cariera la care visezi, gândește-te la idei care să te ajute să-ți îndeplinești visul oricum.
- Dacă un părinte toxic are obiceiul să-ți strice ziua de naștere, începe să inviți la petreceri doar prieteni și rude care te susțin.
- Evită să le vorbești indivizilor toxici despre evenimente fericite care urmează să aibă loc în viața ta sau despre vreun succes recent.
- Celebrează-ți reușitele dând ocazional mici petreceri, la care să nu-i inviți și pe oamenii toxici din viața ta.

Reprogramează-te mental să-ți asociezi pasiunile,

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

hobbyurile, aspirațiile și realizările minimalizate de narcisist cu un sentiment sănătos de mândrie și entuziasm. Meriți să te bucuri pe deplin de tot ce faci. Nu lăsa invidia patologică a altcuiva să-ți fure acest drept.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Celebrarea succeselor

Identifică serii de 3 succese cu care te mândrești. Ar fi de ajutor să notezi câte 3 exemple pentru fiecare dintre următoarele categorii:

- Viață profesională și instruire
- Viață socială
- Dezvoltare personală
- Relația cu copiii sau alte relații interpersonale
- Fitness și sănătate
- Sănătate mintală

În dreptul fiecărui exemplu notează modul în care ți-ai sărbătorit realizările la vremea aceea, apoi gândește-te cum ai putea celebra acum acea realizare și cum te-ai putea recompensa.

Campania de denigrare

Un narcisist ascuns va răspândi informații false despre tine, în încercarea de a-ți păta reputația și de a-ți distruge credibilitatea în fața celorlalți. O *campanie de denigrare* constituie o încercare preventivă de a te sabota, pe care individul toxic o pune în aplicare cu scopul de a se asigura că — în cazul în care dai semne că te retragi din relația cu el sau decizi chiar să rupi legătura — nu vei avea nicio rețea de sprijin pe care să te bazezi.

Așadar, te va bârfi pe la spate, te va calomnia în

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

fața familiei lui sau chiar a familiei tale, va inventa povești din care să reiasă cu tu ești agresorul, iar el, o biată victimă și te va învinui de acele comportamente ale sale despre care se teme că-1 vei acuza tu. Va spune minciuni sfruntate, va împrăști zvonuri despre tine și se va preface îngrijorat*pentru sănătatea ta mintală sau caracterul tău.

E posibil chiar și să fabrice dovezi false. Iar pentru asta, te va provoca intenționat, metodic și subtil, astfel încât să poată folosi reacțiile tale emoționale la abuzul lui drept dovezi ale instabilității tale mintale.

Această tehnică este o formă de gaslighting menită să-i facă pe cei din jur să-și schimbe părerea despre tine, pentru ca abuzatorul să se asigure că nimeni nu te va crede când vei spune că ești victima unui abuz. Când toxicul nu-ți poate controla imaginea de sine, va începe să controleze felul în care cei din jur te percep.

Va juca rolul martirului și al victimei, în timp ce tu vei fi etichetat drept adevăratul agresor. Se va da peste cap să-ți zugrăvească un portret negativ, ca să scape el basma curată cu tot ce ți-a făcut. S-ar putea chiar ca tu și grupul tău de prieteni să fiți agresați și urmăriți — chipurile, ca să te demaște.

Iși motivează în ochii lumii pornirile abuzive proiectându-le asupra ta. Nu-i de mirare că unele campanii de denigrare se soldează inclusiv cu confruntări între două grupuri sau două persoane. Iar de cele mai multe ori, victima unei astfel de campanii

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

nici nu știe ce zvonuri se spun despre ea, dar află până la urmă, după ce relația se termină.

Campaniile de denigrare se pot desfășura în orice tip de relație: în dragoste, la locul de muncă, în grupul de prieteni, în mass-media sau în familia extinsă. Este ceva comun pentru socio- pați sau pentru invidioșii patologici să-și bârfească la urechea șefului colegii competent!, pentru a elimina concurența și a urca pe scara ierarhică. Atunci când un narcisist ajunge să ocupe un post important și capătă putere, el dobândește capacitatea să facă și mai mult rău, sabotându-i pe cei pe care îi percepe ca fiindu-i rivali.

Joe Navarro, fost profiler la FBI, scrie în cartea sa, *Dangerous Personalities*, că „narcisismul atinge cote ridicate atunci când toxicii pun mâna o funcție de putere sau ajung într-o poziție de mare încredere, acolo unde transgresiunile și abuzul de putere au consecințe devastatoare" (2017, p. 41). Cu cât cineva are mai multă autoritate, cu atât campania de denigrare împotriva victimei va fi mai distructivă. Uneori, zvonurile răutăcioase persistă pe termen lung, generând daune de durată.

Sfaturi pentru a neutraliza o campanie de denigrare

Dacă ești victima oricărui tip de bârfă sau calomnie, continuă să spui adevărul și lasă-ți

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

caracterul și integritatea să vorbească de la sine. Atunci când ți se aduc false acuzații, tu prezintă *numai faptele* concrete. Cea mai bună „răzbunare” este să-ți vezi de viață, să te înconjori din nou cu oameni de încredere, iar mai apoi să-ți clădești drumul spre succes.

Lasă-i în urmă pe cei care aleg să-i țină partea narcisistului; într-un final, își vor da seama singuri cât de mult au greșit. Nu e datoria ta să încerci să-i convingi de nimic. Gândește-te ce binecuvântare este că ai aflat cine îți sunt prietenii.

Oricât de greu ți-ar fi, încearcă să nu reacționezi emoțional în public, pentru că narcisiștii vor folosi asta împotriva ta, declarând că tu ești „nebunul”.

Concentrează-te pe ceea ce poți face din punct de vedere juridic împotriva celor care te denigrează. Ori de câte ori ai posibilitatea, adună cu grijă dovezi pentru a-ți construi un caz solid. Studiază legislația din țara în care locuiești și vezi ce prevăd normele și reglementările în cazul defăimării. Apoi, dacă e cazul, apelează la un avocat familiarizat cu personalitățile extrem de conflictuale.

Creează-ți o rețea de sprijin sigură, la care să apelezi în momentele grele. Este indicat ca din acest grup să facă parte și un terapeut specializat în abordarea traumelor, care să înțeleagă tulburările de personalitate și să mai fi lucrat cu supraviețuitori ce au trecut la rândul lor prin așa ceva.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Rețeaua ta de sprijin ar trebui să fie formată din oameni autentici, de încredere, care să fie acolo pentru tine la nevoie, nu din cei care-1 susțin și îl ajută pe narcisist. Ultimul lucru de care ai nevoie este să fii agresat din nou prin gaslighting și invalidare, în timp ce încerci să te recuperezi după un eveniment traumatic.

Mulți cititori m-au întrebat: „Merită să fac eforturi ca să-l demasc public pe narcisist?”

În general, e destul de periculos să ne luptăm singuri cu un psihopat. Eu spun mereu că este extrem de important să punem pe primul loc siguranța noastră. E recomandat mai degrabă să apelezi la un avocat și la un specialist în domeniul sănătății mintale, cu care să discuți toate detaliile cazului.

Demascarea cuiva vine la pachet cu câteva consecințe, iar toxicii maligni se vor răzbuna acuzându-te că tu încerci să-i defăimezi, chiar dacă tot ce-ai spus despre ei este adevărat. Nu uita că asemenea persoane au un farmec aparte și sunt susținuți de societate.

În timp ce toxicilor benigni le este frică să fie expuși public (motiv pentru care vor da înapoi în fața unei astfel de amenințări), psihopatii sunt incredibil de cruzi (așa că unii dintre ei vor încerca să anihileze pe oricine încearcă să-i demaște).

Adevărata natură a agresorului va fi demascată oricum în viitor, când el se va întoarce împotriva celor

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

care l-au susținut. Prin urmare, n-ai de ce să-ți consumi energia încercând să-l demaști, mai ales dacă nu ai dovezile necesare, dacă nu te simți în siguranță sau dacă nu dispui de vreo motivație specială. Totuși, înainte de a lua o decizie cântărește foarte bine avantajele și dezavantajele.

Unii oameni consideră că riscul la care s-ar supune pentru a-1 demasca pe narcisist este mult prea mare, în timp ce alții opinează că demersul lor le-ar ajuta pe celelalte victime ale aceluiași agresor să capete curajul de a ieși în față și a se uni împotriva lui.

Totul depinde de circumstanțe, însă oricare ar fi situația, siguranța personală trebuie să primeze. Mai presus de orice, concentrează-te pe următoarele obiective: reclădește-ți imaginea publică, vindecă-te, adună aliați de încredere și urmărește-ți scopurile.

REFLECȚII ÎN JURNAL Amic sau inamic?

Meditează la rețeaua ta de sprijin. Din cine este compusă? Identifică-i pe cei care te abandonează sau se distanțează de tine, atunci când cineva încearcă să-ți distrugă reputația. Acea este adevărata lor față. Observă, de asemenea, cine îți ia partea. Aceia sunt adevărații tăi prieteni. În caz că ai rămas fără un grup de sprijin viabil, identifică potențialele resurse cu care să-ți construiești unul nou. Caută atât în localitatea ta rețele de sprijin deja formate pe diferite tematici, cât și pe internet site-uri unde ai putea cunoaște persoane noi (un exemplu ar fi platforma de socializare Meetup.com). De asemenea, apelează la consilieri și la centrele împotriva violenței domestice.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Triangularea

Triangularea se petrece atunci când în relația dintre doi oameni sunt inserate — ca o amenințare — perspectiva, opinia sau prezența altei persoane. Narcisistul îl aduce pe un al treilea pentru a-și justifica abuzul, condamnând în același timp reacția victimei la abuz. Triangularea poate avea loc într-o varietate de contexte și este folosită pentru sabotaj și bullying.

- Putem vorbi aici despre un triumfi amoros, în interiorul căruia te vei simți nesigur și dezechilibrat.
- Părinții narcisici triangulează atunci când îl atâță pe unul dintre frați împotriva celuilalt. Astfel de adulți obișnuiesc să facă niște comparații nedrepte, creând rivalitate între frați.
- în cazul unui grup de prieteni, liderul sociopat îi va întoarce pe membri unul împotriva altuia, spunându-i fiecăruia că celălalt răspândește zvonuri despre el. în realitate, el îi controlează pe toți prin răspândirea unor neadevăruri.
- La locul de muncă, triangularea are loc atunci când un narcisist îi toarnă șefului minciuni despre un alt angajat, pentru a se asigura că acesta din urmă nu va primi promovarea binemeritată.

în relațiile romantice, toxicul folosește triangularea nu doar pentru a păstra controlul, ci și pentru a provoca gelozia partenerului. Persoanele cu toxicitate malignă adoră să-și compare partenerul de viață cu

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

diverși străini, colegi, foști parteneri, prieteni și chiar cu rude, în scopul de a scoate în evidență defectele partenerului. În același timp, evocă părerea celor din jur pentru a-și argumenta punctul de vedere și a putea pretinde în fața victimei că, de fapt, abuzul nu există.

O personalitate narcisică va folosi triangularea și „tehnica haremului” pentru a face să pară că e o persoană foarte căutată și are multe opțiuni (indiferent dacă este așa sau nu). În cartea *The Art of Seduction*⁵, Robert Greene îi încurajează pe seducători să creeze „triunghiuri” formate din prieteni, foști parteneri și ținte actuale, pentru a induce rivalități și a-și crește artificial cota de piață. Această metodă generează o competiție pe care victima încearcă obsedant s-o câștige, pentru a deveni astfel centrul atenției și al afecțiunii unui partener „extrem de dorit”.

Iată cum explică Greene strategia: „Prea puțin oameni sunt atrași de persoane pe care lumea le evită sau le ignoră. Oamenii se înghesuie în jurul celor care deja prezintă interes pentru alții. Așadar, ca să prinzi în mreje victima și s-o faci să te dorească, e nevoie mai întâi să-ți creezi o aură. Fă să pară că ești curtat de multe persoane” (2004, p. 195).

Narcisiștii inventează triunghiuri amoroase vorbind mereu despre foștii parteneri, diferite alte persoane cu

⁵ Apărută în traducere sub titlul *Arta seducției*, Editura Teora, București, 2016. (N. red.)

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

care s-au întâlnit

cândva sau persoane care (conform părerii lor) sunt „obsedate” de ei. (Cu siguranță vei afla ulterior că respectivele persoane sunt exact cele pe care le-au terorizat înaintea ta.) Triangularea excesivă este un semn de alarmă incipient, care prezice viitoarele tentative de manipulare.

De exemplu, dacă la o primă întâlnire interlocutorul vorbește excesiv despre fostele relații, despre o persoană oarecare pe care o găsesc atrăgătoare sau despre ființele care nu pot trăi fără ei ori dacă flirtează excesiv cu persoanele din jur, e cazul să consideri gestul drept un uriaș semnal de alarmă și un neîndoielnic indiciu de lipsă de respect.

Triangularea este o tactică de diversiune menită să-ți distragă atenția de la comportamentul abuziv prin crearea unei false imagini a narcisistului, care se portretizează drept o persoană extrem de dorită. Un harem este — nu-i așa? — dovada socială că narcisistul e dezirabil pentru alții. Deci dacă tu ești singura persoană care are o „problemă” cu toxicul, rezultă că tu ești problema... în realitate, asta înseamnă doar că ceilalți pur și simplu trec cu vederea faptul că hainele cele noi ale împăratului sunt invizibile.

Triangularea este folosită cu multiple scopuri: campanii de denigrare, gaslighting sau obținerea de hrană narcisică. Ne face să ne îndoim de noi înșine: „Dacă Danica îi dă dreptate lui Justin când acesta

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

spune că sunt «nebună», atunci poate că el are dreptate."

Narcisiștilor le place foarte mult să ne aducă la cunoștință bârfele și minciunile pe care se presupune că alții le-au spus despre noi. De fapt, ei sunt cei ce răspândesc zvonurile.

Sfaturi pentru a deforma triunghiul

Pentru a contracara efectele triangulării, trebuie să deschizi ochii și să vezi că persoana cu care narcisistul te triangulează este la rândul ei triangulată de relația ta cu narcisistul. În esență, toată lumea e jucată pe degete de același păpușar. Deci n-ai de ce să te dai de ceasul morții ori să te străduiești din greu pentru a ajunge în centrul universului său ori pentru a-i obține aprobarea.

Întoarce tactica împotriva lui, obținând sprijinul unei a treia persoane, care nu este influențată de narcisist. De asemenea, poți lupta împotriva acestei tactici dezvoltându-ți stima de sine și autovalidarea.

Iubirea de sine și înțelegerea faptului că ești o ființă umană incomparabilă te vor ajuta pe termen lung și te vor proteja de comparațiile inutile și de dialogul interior negativ. Evaluează aspectele unice din viața ta. Află care e primul lucru pe care cei din jur îl observă la tine. Învață să te privești cu alți ochi, precum și din perspectiva celor care te adoră și te prețuiesc pentru calitățile tale. Evită să te compari cu altcineva.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Sparge triumphiul scoțându-te pe tine din ecuație. Un partener care te tratează într-o manieră sănătoasă va încerca din răspuțeri să te facă să te simți o ființă prețuită și să-ți dea senzația că ești în siguranță. Însă un partener patologic îți va induce temeri și apoi ți le va alimenta, încercând să te anexeze la haremul său. Cu toate astea, niciodată nu-i nevoie să concurezi pentru un partener care este demn de tine.

Dacă te afli într-o situație de triangulate, trebuie să ieși din ecuație. Evită orice comparație și bucură-te de faptul că ești de neînlocuit.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Unicitatea ta

Notează 10 calități sau 10 puncte forte pe care le ai și care îți conferă unicitate. Prin ce anume ești o ființă specială? Care sunt atuurile pe care cineva le observă prima dată la tine? Privește-te prin ochii acelei persoane.

Apărarea preventivă și minciuna patologică

Lupii deghizați în mielusei sunt adepți notorii ai tehnicii de *semnalare a virtuții* — o tehnică prin își care declară public anumite caracteristici care îi pun într-o lumină bună și le indică celorlalți că ei sunt morali și au un caracter frumos. Prin urmare, dacă cineva îți spune despre sine că e „om de treabă” sau „bun la suflet”, dacă afirmă din start că ar trebui să ai încredere în el sau dacă își laudă credibilitatea fără ca tu sau altcineva să i-o fi pus la îndoială, consideră-l un semn că trebuie să fii foarte atent la caracterul său.

Gavin de Becker — expert în securitate de renume

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

internațional și autor al cărții *The Gift of Fear*⁶ — spune că această tehnică este o variațiune a ceea ce numim „promisiuni nesolicitate”, ceva ce agresorii folosesc pentru a ne slăbi mecanismele de apărare ca să ne poată transforma într-o pradă ușoară.

Oamenii abuzivi au grijă să-și evidențieze cu fiecare ocazie abilitatea de a fi generoși, loiali, onești și plini de compasiune. Declară că ei „nu te vor minți niciodată” fără să existe un fundament de încredere între voi, construit organic. Această tehnică de apărare preventivă este menită să-i protejeze de viitoare și inevitabile suspiciuni, care vor apărea oricum la un moment dat.

La începutul relației vor etala în fața ta un nivel înalt de empatie și de simpatie menit să te amăgească, pentru ca mai apoi masca să le cadă și să-și arate adevărata natură de prădător. Comportamentul crud pe care-l manifestă în mod recurent în timpul fazei de devalorizare a ciclului de abuz reprezintă adevărata lor natură, iar în acele momente descoperim niște indivizi extrem de calculați și disprețuitori.

Oamenii care sunt cu adevărat binevoitori sau onești nu obișnuiesc să se laude cu aceste calități. Ei mai degrabă manifestă afecțiunea și consecvența, decât să vorbească despre ele. Știu că pe termen lung o acțiune valorează mult mai mult decât niște simple

⁶ Apărută în traducere sub titlul *Darul fricii*. Editura Litera, București, 2018. (N. red.)

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

cuvinte aruncate în vânt. Sunt conștienți că încrederea și respectul se clădesc ca un drum cu două sensuri și că necesită reciprocitate, nu repetiție.

Narcisiștii, sociopații și psihopatii sunt mincinoși patologici. Iată ce spune dr. George Simon, psiholog clinician: „Manipulatorii maligni mint ca să fie siguri că o iau cu un pas înaintea ta... Nu vor ca tu să afli cine sunt ei cu adevărat sau de ce anume sunt capabili. Tot ce își doresc este să pună mâna pe putere, dominație și control. Iar minciuna îi ajută. Le dă un avantaj" (2018).

Minciuna poate fi explicită sau poate rezulta din omisiuni semnificative. Donna, una dintre supraviețuitoarele cu care am stat de vorbă, mi-a spus: „Cea mai perversă formă de abuz la care am fost supusă de un narcisist ascuns a fost confuzia mentală! Nu-mi dădea niciodată toate informațiile — deci minciuna nu era «minciună» în adevăratul sens al cuvântului, dar mă făcea să simt că *ceva lipsește din ecuație*.“

De altfel, înșelăciunea patologică este o tactică uzuală în rândul liderilor sociopați din lumea afacerilor. De exemplu, Elizabeth Holmes (CEO al companiei Theranos, o afacere aflată la început de drum în domeniul analizelor de sânge) a furat miliarde de dolari de la investitori. Ea a reușit să lege relații cu unii dintre cei mai bogați și mai influenți oameni din lume, folosin- du-și carisma și determinându-i să

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

investească milioane într-o companie care punea în pericol sănătatea pacienților. Se spune chiar că își adapta vocea, pentru a-și domina interlocutorii. Minciunile ei prolifice împreună cu masca de femeie puternică pe care și-o crease au ajutat-o să perpetueze această mascaradă pentru multi ani.

Narcisiștii fabrică minciuni elaborate nu doar pentru a comite fraude economice, ci și pentru a duce la bun sfârșit escrocherii emoționale. Este ceva foarte comun pentru ei să ducă o viață dublă ori să aibă mai multe relații amoroase în același timp.

Sfaturi pentru a demonta apărarea preventivă și minciuna patologică

Acordă atenție simptomelor de apărare preventivă. Dacă un partener îți spune foarte devreme în relație că nu te-ar minți niciodată, întreabă-te de ce-a simțit nevoia să-ți declare așa ceva, în loc să-l crezi pe cuvânt, analizează motivele pentru care un om își scoate în evidență trăsăturile pozitive. Face asta pentru că își închipuie că n-ai încredere în el sau fiindcă știe că n-ar trebui să ai încredere în el? Ca să-ți faci o imagine corectă, bazează-te pe tipare comportamentale, nu pe vorbe goale. Vezi ce spun faptele unui om despre el, nu ce spune el însuși despre sine.

Nu acorda nimănui încrederea ta, până când îți dovedește că e constant în comportamentul său. Rămâi în expectativă la începutul unei relații

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

romantice sau la demararea unui parteneriat de afaceri. O atitudine neutră te va ajuta să observi eventualele discrepanțe și semnale de alarmă. Fii vigilent față de cei care spun adevărul doar cu țârâita, care prezintă doar partea avantajoasă pentru ei sau care omit pur și simplu detalii importante.

Dacă ești vulnerabili la gaslighting, eu îți recomand ca — atunci când începi o relație, când îți faci un nou prieten sau când îți schimbi jobul — să ții un jurnal în care să notezi toate informațiile ce nu se leagă. O astfel de inițiativă te va ajuta să rămâi ancorat în realitate, să-ți ascuți instinctul și să acționezi după cum te îndeamnă vocea interioară.

Cu discreție, păstrează o evidență (chiar și secretă) a tuturor minciunilor pe care presupui că cineva ți le-a spus, arhivând dovezile pe care le-ai descoperit. Mai mult decât atât, atunci când înfrunți fățiș pe cineva despre care crezi că este un mincinos patologic, lasă-l mai întâi să-și expună propria versiune, punându-i ulterior întrebări-cheie ca să observi dacă spune întregul adevăr sau omite informații certe.

Ține minte că lupii în blană de oaie își arată adevărata natură mai degrabă atunci când cred că nu-i vede nimeni. Dacă ai de-a face cu un individ violent sau agresiv, nu-l lăsa să afle că deții informații cu care ai putea să-l demaști. Distanțează-te, concepe-ți un plan de salvare și rupe legăturile cât mai curând

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

posibil.

Din postura de observator detașat, nu din cea de acuzator, vei obține mai multe informații pe termen lung despre adevăratul său caracter. În principiu, îți vei da seama dacă e dispus să fie transparent cu tine chiar și atunci când nu știe că-1 ai la mână cu dovezi care atestă că te-a mințit. Nu este de datoria ta să umpli golul dintre realitatea unei astfel de persoane și *persona* pe care și-a construit-o pentru public.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Vorbe, fapte și tipare

Analizează cuvintele, acțiunile și tiparele unei persoane toxice. Notează o promisiune pe care ți-a făcut-o. Apoi așterne pe hârtie acele fapte care i-au contrazis promisiunea verbală. Din fapte extrage tiparul ce contrastează în mod evident cu intențiile sale declarate. La final, dacă simți nevoia, sintetizează din toate acestea o concluzie (la fel ca în exemplul de mai jos):

Cuvinte: *Mi-a spus că nu mă va minți niciodată.*

Acțiuni: *Are o iubită secretă.*

Tipare: *Are un trecut plin de minciuni; se folosește de șarm pentru a mă înșela; mă păcălește acolo unde știe că sunt vulnerabilă.*

Concluzie: *Este un mincinos patologic care încearcă preventiv să-și clădească imaginea unui om de încredere. Nu pot avea încredere în el și nu are ce căuta în viața mea.*

Controversa absurdă și diversiunea

Narcisiștii maligni au în arsenal o varietate de tehnici prin care deviază de la subiect, cu scopul de a te descumpăni și a te face să-ți ieși din minți. Printre

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

aceste tehnici se numără:

Atacul la persoană și distrugerea reputației. Atunci când un narcisist nu are contraargumente logice la argumentele sau la perspectiva ta, se va lega de persoana ta. Dacă vreodată încerci să-1 contrazici în vreun fel, va apela la raționament circular, insultă, proiecție și gaslighting, care sunt pentru el mijloace de a te dezorienta și a te dezechilibra mental. Asta se întâmplă, dacă ai intrat în dezacord cu el sau l-ai provocat în vreun fel.

Și procedează așa în mod deliberat — pentru a te discredita, a te deruta, a te frustra, a te distra de la problema principală și, finalmente, pentru a te face să te simți prost că ești o ființă umană cu gânduri și sentimente diferite de ale sale.

Dacă ai petrecut vreodată mai mult de 10 minute certându-te cu un om toxic, probabil ai ajuns să te întrebi de la ce-a pornit disputa. Poate că pur și simplu i-ai contrazis ideea absurdă că cerul e roșu, iar acum el îți desființează copilăria, familia, prietenii, moralitatea, cariera și stilul de viață.

Simte nevoia să ți-o plătească, fiindcă vorbele tale i-au clătinat credința falsă că e omniscient și omnipotent. I-ai amenințat șinele gonflat și sentimentul de grandoare. În loc să-ți dea o replică la subiect, el va lansa atacuri legate de caracterul tău.

Cum să combați un atac la persoană: Cel mai bun răspuns ar fi, evident, să nu ai nicio reacție. Totuși, dacă dintr-un motiv sau altul este necesar să ripostezi,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

nu te lăsa antrenat în diversiunea pe care ți-o întinde. Reafirmă faptele obiective și dă-i de înțeles că atacul la persoană este irelevant.

Dacă ai posibilitatea, pune capăt disputei. N-ai de ce să te ocupi de educația unui adult și nici nu-i treaba ta să-l înveți cum să fie o persoană decentă.

Ține minte că oamenii toxici nu intră în polemică cu tine; pledează pentru ei înșiși, iar tu le servești drept spectator al unui monolog lung, obositor, centrat exclusiv asupra lor. Se hrănesc cu dramă și trăiesc pentru haosul pe care-l stârnesc în jur. De fiecare dată când încerci să contrazici supozițiile absurde ale unui toxic, nu faci decât să-i furnizezi și mai multă hrană narcisică. Nu-i mai alimenta nevoile.

Poți, în schimb, să te întărești pe tine spunându-ți că nu ești tu problema, ci comportamentul său abuziv. Întrerupe controversa în momentul în care anticipezi că va escalada și folosește-ți energia pentru a avea grijă de tine și a te proteja.

Insulta. Așa cum știm prea bine, narcisiștii explodează față de tot ce li se pare că reprezintă o amenințare la adresa superiorității lor. În lumea lor, numai ei pot avea dreptate și oricine îndrăznește să spună altceva îi ofensează, ceea ce îi conduce la un episod de furie narcisică.

Psihiatrul Mark Goulston afirmă că furia narcisică nu apare ca urmare a unei stime de sine scăzute, ci dimpotrivă, ca urmare a unui fals sentiment de

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

îndreptățire și de superioritate. El afirmă: „Nici în iad nu există atât de mult dispreț sau o furie așa de mare cum vom întâlni la un narcisist pe care am îndrăznit să-l contrazicem, să-i spunem că a greșit sau să-l facem de râs. Este o vorbă care spune cam așa: «Cei care știu să mânuiască doar ciocane văd orice problemă ca pe un cui.» Când ești narcisist, ți se pare că lumea ar trebui să te aprobe, să te adore, să fie de acord cu tine și să ți se supună. Nimic mai puțin, altfel narcisistul se va simți persecutat și va găsi de cuviință să riposteze" (2012).

Cei mai josnici dintre oameni apelează la jigniri atunci când nu găsesc o metodă mai bună de a-ți răstălmăci opiniile sau de a te manevra emoțional. Ei se simt îndreptățiți să te minimalizeze și să te umilească prin etichete peiorative. Insulta este pentru ei o metodă rapidă și ușoară de a-ți devaloriza inteligența, înfățișarea și purtarea, fiindcă astfel îți anulează dreptul de a fi o persoană integră cu perspective distincte.

Injuria poate fi folosită, în același timp, pentru a-ți desființa credințele, opiniile și perspectivele. Toată înțelepciunea pe care ai dobândit-o în urma experiențelor de viață, toate opiniile tale fundamentate și toate opiniile bine informate vor fi descrise drept „imbecile" sau de-a dreptul „idioate" de către un individ narcisic care se simte amenințat de tine și nu poate să vină cu o replică civilizată,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

convingătoare.

Narcisiștii îți insultă inteligența pentru a-și ascunde propria ineptie. În loc să se lege de argumentele tale, ei vor începe să te atace și vor căuta să-ți subestimeze credibilitatea și inteligența în orice fel le este la îndemână.

Cum să gestionezi insultele: Este important să pui punct interacțiunii în momentul în care interlocutorul începe să te jignească și să-i comunici că nu vei tolera așa ceva. Din acel moment, situația nu mai poate decât să se înrăutățească.

Și nu-ți însuși insultele ca și cum ar ilustra realitatea. Dă-ți seama că respectiva persoană apelează la injurii fiindcă îi lipsesc alte resorturi mai decente.

Poți urma pașii următori:

- Dacă jignirile care ți-au fost adresate îți creează o stare de stres, folosește tehnicile de respirație pentru a te liniști și concentrează-te pe ce anume ai de făcut ca să te aperi cât mai bine în situația dată.
- Dacă jignirile vin de la o rudă sau de la partenerul de viață, spune-i pe un ton ferm: „Nu voi tolera lipsa ta de respect”, apoi retrage-te într-un loc sigur.
- Dacă este vorba despre un fost partener care te hărțuiește și se ține scai de tine, ai grijă să păstrezi toate dovezile, pentru a avea suficiente probe în caz că e nevoie să-i intentezi proces.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

- Dacă ești jignit în mediul profesional, analizează situația și vezi dacă-i poți raporta situația șefului său.
- Dacă primești jigniri în mediul online, raportează incidentul pe rețeaua de socializare, apoi blochează respectivul cont. Păstrează capturi de ecran, în cazul în care persoana respectivă continuă să te urmărească.

Generalizarea nefondată. Ca să nu fie nevoit să răspundă la o chestiune spinoasă pentru care îl tragi la răspundere, narcisistul se va eschiva folosind generalizarea nefondată. Aici sunt incluse diverse absolutizări și exagerări referitoare la cât de sensibil ești sau afirmații atotcuprinzătoare de genul „*Niciodată nu ești mulțumită*” sau „*Mereu exagerezi*”.

Această tehnică funcționează mai ales când e îndreptată împotriva unei persoane hipersensibile, deoarece o face să creadă că firea sa este problema, și nu abuzul la care e supusă. Deși uneori chiar se poate întâmpla să te manifesti ca o ființă extrem de sensibilă, cel mai adesea comportamentul agresorului este pur și simplu crud și insensibil.

Cum să respingi generalizările nefondate:

Afirmațiile pe care le face un manipulator toxic sunt ca o pătură groasă care se întinde peste toate aspectele vieții. Numai că el scapă din vedere bogăția de nuanțe ale realității, conturând pur și simplu o perspectivă distorsionată, clădită pe agenda lui egoistă.

Tu ține cu dinții de adevăr și opune-te generalizării,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

fiindcă aceasta este doar o idee lipsită de logică, născută dintr-o viziune în alb și negru. Poți, de asemenea, să-i atragi atenția prin următoarele cuvinte: „Generalizezi. Au fost multe ocazii când nu s-a întâmplat așa.” Asta, în funcție de cât de receptiv crezi că este interlocutorul la feedbackul tău. Însă cu cât este mai toxic, cu atât e mai probabil să te trezești atras într-o discuție fără rost, menită să te dezechilibreze.

N-ai niciun beneficiu dacă te afunzi în certuri. Mai degrabă concentrează-te pe ideea pe care vrei să i-o transmiți, apoi, dacă respectiva persoană se lansează într-un atac la persoană, părăsește încăperea.

Denaturarea perspectivei tale până la absurd. Atunci când îndrăznești să-l contrazici pe un narcisist, opiniile tale, emoțiile legitime și experiențele de viață vor fi interpretate drept „defecte de caracter “ și „dovezi “ ale faptului că nu ești o ființă rațională și nu ai gândire critică.

Și aceasta este tot o distorsiune cognitivă, cunoscută sub numele de „citirea minții”. Toxicul va pretinde că știe la ce te gândești și ce simți, trăgând concluzii pripite, declanșate de propriile traume, în loc să stăruie asupra situației într-o manieră reflexivă. Denaturarea opiniilor tale poate avea la bază niște iluzii ale narcisistului sau diverse raționamente eronate, însă poate fi și rezultatul nevoii sale de a-ți induce în mod deliberat anxietate și de a-ți distrage

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

atenția de la subiectul discuției.

Narcisistul exagerează ceea ce spui efectiv pentru a-ți face opiniile să pară absurde, ba chiar de-a dreptul scandaloase. În loc să-ți accepte emoțiile, va denatura trăirile tale pretinzând că i-ai adus acuzații care nici măcar nu ți-au trecut prin minte.

Să spunem, de exemplu, că te deranjează felul în care partenerul tău îți vorbește și decizi să-i atragi atenția, sperând la o schimbare. În replică, el îți va pune alte cuvinte în gură: „Ah, acum *te crezi perfecta?*” sau „Deci eu sunt ăla rău’, nu?”, când tu n-ai făcut nimic altceva decât să-ți exprimi sentimentele. Sau ar putea să riposteze cu un atac la persoană, spunând ceva de genul: „Deci ce vrei să spui de fapt este că eu n-am voie să am opinii. Ești obsedată de control!”

În acest fel îți neagă dreptul de a avea gânduri și emoții stârnite de comportamentul său nepotrivit, insuflându-ți un sentiment de vinovăție atunci când încerci să-i impui limite.

Cum să răspunzi la denaturări: Impune-i limite ferme, declarând ori de câte ori e nevoie: „Eu n-am spus așa ceva. Nu-mi pune cuvinte în gură.” Dacă interlocutorul continuă să te acuze de ceva ce n-ai făcut sau n-ai spus, părăsește încăperea. Nu-i permite să dea vina pe tine ca să-și facă „uitat” comportamentul abuziv și nici nu-l lăsa să te umilească fiindcă i-ai oferit un feedback realist.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Dacă te afli într-o situație din care nu poți ieși imediat (fiind, de exemplu, la locul de muncă) repetă succint ceea ce tocmai i-ai spus, apoi retrage-te.

Schimbarea subiectului pentru a evita răspunderea. Îmi place să numesc această tactică sindromul „Ba tu!”.

Interlocutorul face o digresiune pentru a-ți abate atenția spre o cu totul altă chestiune. Narcisistului nu-i place să-și asume responsabilitatea pentru nimic, deci va schimba cursul conversației pentru a evita consecințele faptelor sale.

Te plângi că e un părinte neglijent? Imediat îți va atrage atenția cu privire la o greșeală pe care ai făcut-o în urmă cu zece ani. Îi spui că minciunile sale sunt impardonabile? Îți va scoate ochii pentru o scuză nevinovată pe care ai fabricat-o la un moment dat ca să nu participi la un eveniment în familia extinsă.

Acest tip de diversiune nu are limite în ceea ce privește timpul sau tema și de cele mai multe ori începe cu o propoziție de tipul: „îți mai aduci aminte când *tu* ai făcut...?”

Cum să împiedici schimbarea subiectului: Nu te lăsa atras într-o astfel de diversiune. Dacă toxicul întoarce reflectorul spre tine, folosește tehnica discului stricat (pe care am menționat-o anterior în carte) și continuă să expui faptele, fără a ceda în fața tentativei sale de a-ți distrage atenția de la contextul de ansamblu.

Aruncă mingea în terenul său, spunându-i: „Nu

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

despre asta vorbesc eu acum. Să ne concentrăm pe rezolvarea problemei actuale."

Momeala și falsa inocență. Manipulatorul toxic te ademenește la început să crezi că te afli în siguranță în preajma lui, pentru ca tehnicile sale crude să fie pentru tine și mai șocante. Declarații iritante, glumițe malițioase, insulte mascate, acuzații subtile și generalizări neîntemeiate — toate acestea sunt modalități uzuale prin care își întărește victima. De exemplu, o parteneră de viață toxică va face din senin un comentariu despre cât de atractiv este un coleg de la slujbă sau o glumiță nesărată despre faptul că și-ar dori o aventură.

Te momește ca să afle cum reacționezi. Dacă sari ca ars, vei fi atras într-o ceartă haotică și fără sens, ce ar putea escalada într-un scandal de proporții, când persoana în cauză nu are pic de empatie și nu simte defel remușcări pentru comportamentul ei lipsit de tact.

Inițial vei reacționa politicos, considerând că totul a fost o simplă neînțelegere, până ce va deveni clar că cealaltă persoană chiar vrea să te pună la pământ. O lovitură mascată deghizată în „glumiță” poate fi trecută cu vederea, fiindcă realizezi că nu e cazul să faci din țânțar armăsar. Însă astfel de înțepături repetate, prezentate de abuzator ca simple vorbe inofensive, îi permit să sugereze despre tine cele mai mizerabile acuze, în timp ce își păstrează aerul inocent

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

și mina veselă.

Cu toate astea, dacă te scandalizezi la o glumiță dură și lipsită de considerație, în general vei fi acuzat că n-ai simțul umorului. Până la urmă, a fost doar o glumă, corect? Greșit. E vorba de o tactică prin care te face să crezi că purtarea sa abuzivă nu-i decât un joc, când în realitate dă vina pe sensibilitatea ta pentru a-și ascunde cruzimea.

Instigându-te prin insulte mascate sau prin răutăți deghizate sub formă de glume inocente, narcisistul începe să se joace cu emoțiile tale.

Nu uita, asemenea indivizi sunt extrem de conștienți de vulnerabilitățile și nesiguranțele tale, de frazele care-ți zguduie încrederea în sine și de subiectele care îți redeschid răni mai vechi. Se vor folosi pe căi ocolite de toate informațiile pe care le-au adunat despre tine, pentru a te îndrăzni să reacționezi vehement. După ce te-au agățat în cârlig, vor face liniștiți un pas înapoi și te vor întreba dacă ești „ok”, apoi vor declara că n-au „vrut” să te zgândăre.

În cele din urmă, falsa lor inocență te va convinge să lași garda jos, crezând că spun adevărul și într-adevăr n-au avut nicio intenție să te rănească. Asta, până când tiparul se repetă atât de des, încât nu mai poți nega realitatea cruzimii lor deliberate.

Cum să te ferești de momeală: Te irită un comentariu bizar, o remarcă prin care interlocutorul

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

se erijează în avocatul diavolului sau o așa-zisă „glumiță” ? De cele mai multe ori există un motiv pentru care asemenea comportamente te deranjează.

Conștientizează *când* anume te supără, pentru a putea apoi să eviți complet respectivele contexte. Și instinctul joacă un rol foarte important, pentru că îți va șopti când cineva se joacă cu mintea ta. Dacă te simți în continuare ofensat chiar și după ce agresorul și-a explicat gestul, înseamnă că e cazul să faci în pas în spate și să reevaluezi situația înainte de a veni cu un răspuns.

Nu toți cei cu care vei intra în polemică se vor purta cu mânuși. Numai că tu trebuie să fii atent și vigilent, ca să-ți dai seama când conflictul este pe punctul de a escalada. Iar atunci, în loc să ripostezi direct, spune-i ceva neutru („Interesant”), pentru ca mai apoi să te retragi. O astfel de remarcă nu poate fi interpretată ca o invitație la a continua conversația. În același timp, cu un astfel de răspuns nu-i oferi satisfacția unei reacții fățișe.

De-a lungul timpului, vei avea de-a face în mod sigur și cu agresori insistenți. Unele persoane toxice își vor perpetua comportamentul dăunător inclusiv atunci când nu primesc răspunsul emoțional scontat. Chiar și în acele momente, este important să iei poziție și să le spui clar că nu vei tolera acest tip de comportament. Fă asta punând capăt imediat interacțiunii și rupând orice legătură cu respectiva

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

persoană.

Dacă alegi să-l tragi la răspundere pe abuzator, e posibil să ai parte de și mai mult gaslighting, dar asta nu înseamnă că nu trebuie să-i spui că purtarea sa este inacceptabilă. Adună-ți puterile, înde- pătându-te de oricine te împunge și te șicanează pentru a obține o reacție iritată de la tine. În calitate de hipersensibil, nu ești niciodată „prea sensibil” la provocările unei persoane insensibile. Nu-i nimic în neregulă cu tine. Ai încredere în forțele tale.

Cum folosim metoda CLEAR UP în cazul unui narcisist?

Acronimul **CLEAR UP** (pe care l-am prezentat în capitolul anterior) poate fi adaptat în mod specific și pentru interacțiunea cu narcisiști și alți indivizi necooperanți. Comunicarea ta cu astfel de persoane nu va avea nicio eficiență, dacă nu vei lua în calcul lipsa lor de empatie și simptomele tulburării de care suferă.

Însă nu uita: dacă te temi că ai putea fi în pericol sau dacă abuzatorul a avut manifestări violente în trecut, nu te confrunta cu el în mod nemijlocit.

Iată cum poți aplica pașii metodei **CLEAR UP**, atunci când n-ai încotro și trebuie să interacționezi cu un narcisist:

Contextul. Atunci când îi descrii o situație unui narcisist, abține-te de la a-ți exprima fățiș emoțiile și rezumă-te strict la fapte. Ori de câte ori e posibil, evită

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

discuția față în față și apelează la e-mail ori SMS.

Narcisiștii se hrănesc cu reacțiile noastre emoționale și au plăcerea teribilă de a-i juca pe degete pe cei extrem de sensibili.

Să devii mai puțin reactiv emoțional la tacticile lor reprezintă esența unei metode mai ample, numită „piatra cenușie”, dezvoltată de o bloggeriță pe nume Skylar (la rândul ei, supraviețuitoare a unei relații toxice cu un psihopat). Asta înseamnă să devii inexpresiv ca o piatră cenușie, pentru ca narcisistul să nu te remarce ori să-i piară chef de a te manipula activ. E ca atunci când un animal se preface mort ca să nu fie devorat de prădător.

Adoptarea unui limbaj cât mai puțin emoțional îți va face viața mai ușoară, deoarece narcisistul — nemaiprimind aceeași hrană narcisică din partea ta — va începe să-și caute o victimă mai ușor de provocat și de manipulat.

De exemplu, atunci când îți pui partenerul romantic în fața faptului împlinit și îi arăți că i-ai descoperit viața dublă cu o altă femeie, îi poți transmite ceva de genul: „Nu pot sta într-o relație cu cineva care mă minte. Înainte de prima noastră întâlnire mi-ai spus că n-ai nicio relație amoroasă, iar acum aflu că ești însurat.”

Pentru a-ți exprima poziția, folosește un ton calm, liniștit, egal, chiar monoton. Dacă alegi să comunici în scris, folosește cuvinte neutre, fără încărcătură

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

emoțională.

Logica. Atunci când îi explici cuiva de ce comportamentul său e problematic, este important să-i abatăți atenția de la tine și să i-o direcționezi către potențialele consecințe.

De exemplu: „Dacă mai continui să mă hărțuiești, voi fi nevoită să sun la poliție.” Sau (mai simplu): „Nu mă mai căuta.” Ar fi de ajutor să-i comunici limitele impuse printr-un SMS ori printr-un e-mail, ca să ai probe în cazul unui proces.

Extrema. Asta înseamnă să spui clar și răspicat (o singură dată) ce anume dorești, folosind canalele de comunicare online. Să ne imaginăm, de exemplu, că o persoană căsătorită încearcă să te atragă într-o legătură intimă. Ai posibilitatea să-i declari fără ocoliș: „Nu intru în relații amoroase cu persoane căsătorite. Te rog, nu mă mai căuta.”

Dacă insistă, blochează-i mai întâi numărul de telefon și apoi toate conturile de pe rețelele de socializare, fiindcă prin intermediul lor ar putea să te agreseze din nou. Dacă ulterior te caută de pe niște conturi false ori dacă te sună de pe alte numere de telefon, ai grijă să păstrezi dovezile, deoarece s-ar putea întâmpla să ai nevoie de ele într-un eventual proces.

Aprecierea. De cele mai multe ori, în relația cu un narcisist aprecierea nu e o tehnică recomandată, pentru că, dacă-i dai un deget, îți va lua toată mâna.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Însă ne putem aprecia propriile nevoi. Prin urmare, dacă nu poți evita interacțiunea cu un om toxic (poate că lucrați amândoi în același mediu profesional), găsește o modalitate prin care să te asiguri că narcisistul nu va lua șapte piei de pe tine.

De exemplu, când un coleg te roagă să acoperi tu o parte a unui proiect, spune-i că îți vei posta jumătatea ta numai după ce el își va fi postat jumătatea lui. Asigură-te că există responsabilitate și reciprocitate. Dar pentru asta, trebuie ca interlocutorul să înțeleagă că nevoile sale nu vor fi împlinite dacă nevoile tale nu sunt împlinite mai întâi.

Repetiția. Nu uita care-i realitatea și ce obiective ai, în ciuda numeroaselor diversiuni pe care un narcisist le va face. Să revenim la exemplul bărbatului însurat care încearcă să păstreze legătura cu tine și apelează la gaslighting, spunându-ți: „Nu sunt implicat în nicio relație. N-am nici cea mai vagă idee despre ce vorbești. Hai să lămurim asta față în față, bine?”

Intr-o asemenea situație, poți folosi tehnica discului stricat: „Nu vreau să mă mai contactezi vreodată. Știu adevărul și am dovezi că ești căsătorit. Nu mai nega, căci nu țin.” O altă abordare ar fi să nu-i mai răspunzi nimic, să-i blochezi numărul de telefon și *să-ți repeți în gând realitatea* situației pe care ai trăit-o. Este la fel de important, dacă nu chiar mai important, să rămâi cu picioarele pe pământ. N-ai nevoie de validarea unui narcisist, pentru a încheia un dialog și a avea grijă de

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

tine.

Unitatea. De obicei, narcisistul nu-și dorește o dezbatere pașnică, așadar nu te aștepta la un târg cinstit. Dacă îi zdruncini în vreun fel sentimentul că totul i se cuvine, se va repezi asupra ta furibund. Important e să existe coerență între țelurile tale, rețeaua de sprijin, resursele exterioare și demersurile tale de afirmare. Și indiferent sub ce formă încearcă narcisistul să dărâme limitele pe care i le-ai impus, tu continuă să faci ce este mai bine pentru tine și trage-1 la răspundere dacă deraiază.

Pe măsură ce observi și aduni informații cu privire la o situație, păstrează dovezi și acceptă că narcisistul nu se ține de cuvânt când promite ceva. Dovezile te vor ajuta și în cazul în care ceri un ordin de restricție sau acționezi în instanță. Nu ceda în fața manipulării emoționale, fiindcă mai mult ca sigur va recurge și la asta.

Postura. Afișează încredere în sine, chiar dacă nu o simți pe dinăuntru. O asemenea atitudine este și mai importantă când ai de-a face cu un narcisist, fiindcă el caută constant semne de vulnerabilitate. Dacă poți, evită confruntările față în față. Când așa ceva nu-i posibil, folosește interacțiunea inevitabilă pentru a dobândi încredere în propriile forțe. Ia cu tine pe cineva de încredere, care să medieze, să fie martor sau să te îmbărbăteze.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Dacă de obicei vorbești pe un ton blând, folosește această oportunitate pentru a vorbi pe un ton ferm, neutru, dar care să nu lase loc de interpretări. Asigură-te că postura pe care o ai emană încredere. Ar putea să te ajute. Și menține contactul vizual.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Reacții planificate

Folosind principiile detaliate în exemplele precedente, construiește-ți propria schemă **CLEAR UP**, pe care s-o folosești în comunicarea cu narcisistul din viața ta. Ce i-ai spune? Pe cine ai lua cu tine în calitate de susținător? Ce poți face pentru a-ți consolida încrederea în sine? Și cum ai proceda pentru a nu pierde din vedere realitatea abuzului pe care-l trăiești? Ce-ai face pentru a rămâne ancorat în prezent?

Strategii de salvare

Atunci când suspectezi că ai de-a face cu o persoană narcisică, implementează soluțiile incluse în acronimul SALVA, pentru a-ți reaminti ce opțiuni ai și cum te poți elibera din acea situație:

Scrutează întregul context, în loc să acuzi.

Atenuează-ți prezența treptat.

Legitimează diverse scuze pentru distanțarea ta.

Verifică-ți căile de ieșire și pleacă.

Analizează tacticile folosite, în loc să reacționezi la ele.

Scrutează întregul context, în loc să acuzi. Narcisiștii au tendința să-și arate adevărata față mai repede atunci când își închipuie că nu ți-ai dat seama cine sunt ei cu adevărat. O confruntare directă nu va duce decât la și mai multă manipulare și furie narcisică. Iar în

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

momentul în care ei încep să te copleșească din nou cu dovezi de iubire, e posibil să cedezi și să reintri în ciclul abuzului. Dacă suspectezi că partenerul tău e narcisist, cel mai bine ar fi să te pregătești mental să ieși din relație și, în același timp, să aduni cât mai multe dovezi cu privire la adevăratul său caracter.

De exemplu, dacă plănuiești să intențezi divorț, nu-1 preveni câtă vreme n-ai pregătit totul. Iar pregătirile ar putea însemna: să discuți în prealabil cu un avocat specializat în negocierea cu personalitățile foarte conflictuale; să contactezi un expert financiar capabil să-ți acorde asistență pentru obținerea unui credit; să te documentezi complet în privința legislației referitoare la custodia copilului minor; să-ți faci un cont bancar separat; și să-ți cauți o altă locuință.

Acordă atenție semnalelor de alarmă și, atunci când ți se pare că ceva este în neregulă, nu te baza pe contraargumentul narcisistului (care, foarte probabil, va fi presărat cu minciuni patologice, proiecții, jumătăți de adevăr și gaslighting), ci pe propria percepție. Acțiunile și tiparele comportamentale ale unui astfel de om îți vor spune mai multe decât vorbele.

Atenuază-ți prezența treptat. Un narcisist devine iritat atunci când se simte neglijat sau disprețuit. Prin urmare, în loc să-l respingi brutal, retrage-te încetul cu încetul din viața lui. Prefă-te că totul este la fel ca

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Înainte, însă acordă-i tot mai puțin timp și o energie tot mai diluată. În timpul conversațiilor, limitează-te la răspunsuri scurte și neutre.

Nu mai investi în relația cu el, ca să se obișnuiască să nu te mai aibă mereu prin preajmă. Un narcisist nu suportă să nu i se acorde atenție, așa că va începe să-și caute hrana narcisică în altă parte.

Legitimează diverse scuze pentru distanțarea ta. Atunci când începi să dispari ușor-ușor din viața lui, este important să ai mereu o scuză la îndemână (o justificare suficient de plauzibilă pentru narcisist, care să explice dispariția ta graduală din viața sa). Nu e o idee bună să admiți explicit că, de fapt, încerci să-1 scoți din viața ta.

Ghid de supraviețuire în condiții de toxicitate

Mai degrabă, pretinde că timpul tău e alocat pentru un proiect de la job, subliniază cât de stresant este noul mediu de lucru, povestește-i despre un proiect acaparator și alte asemenea pretexte. În caz că se enervează și mai rău, treci la pasul următor.

Verifică-ți căile de ieșire și pleacă. În cele din urmă, vei avea nevoie de un plan de scăpare. Contextual, vorbește cu un terapeut, cu un angajat de la resurse umane sau cu un activist împotriva violenței domestice, pentru a elabora împreună un plan de salvare.

În funcție de natura relației cu narcisistul și de anumite complicații (spre exemplu, dacă locuiți împreună), e posibil să fie necesare mai multe aranjamente decât ai crezut inițial.

Analizează tacticile folosite, în loc să reacționezi la ele. Dacă trebuie să interacționezi cu un narcisist după ce-ai rupt relația cu el (de exemplu, în situațiile în care aveți custodie comună sau când te duci la reuniunile de familie), este imperios necesar să-ți controlezi emoțiile. Așa cum prea bine știi, narcisistul adoră să-ți provoace suferință.

Analizează tehnicile de manipulare pe care le folosește, identifică-le după nume și, în loc să-i oferi reacția mult așteptată, conștientizează situația în care te afli, trage adânc aer în piept și concentrează-te pe grija față de sine.

Atunci când îți dai seama ce anume încearcă să

obțină de la tine, dobândești un sentiment de libertate emoțională.



CAPITOLUL 4

Dezintoxicarea

Eliberarea de adicție și evitarea contactului

Miranda nu putea înțelege de ce nu reușește să lase în urmă relația cu Terence. Deși trecuseră luni bune de când se despărțiseră, ea nu se putea abține să se gândească în mod constant la iubirea pasională pe care o trăise alături de el. Mai pe la începutul

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

relației, Terence obișnuia s-o surprindă cu daruri opulente, escapade în fiecare weekend și întâlniri atent pregătite. O suna zi și noapte. Deși ocazional apăreau perioade în care devenea rece și părea distant, ea își expedia grijile de fiecare dată când vedea că el s-a reîntors și este la fel de implicat ca la început.

Apoi, cu timpul, el a început s-o apostrofeze, s-o compare cu alte femei și chiar să aibă accese de furie împotriva ei. Dispărea cu zilele ignorându-i apelurile, apoi revenea ca și cum nimic nu s-ar fi întâmplat. De fiecare dată, ea îl primea înapoi. În cele din urmă ea a rupt relația, însă după despărțire întreaga ei lume s-a zguduit din temelii. A fost mai mult decât devastată.

Voia cu

disperare să-l sune și să-l roage să se împace, în ciuda felului în care se purtase cu ea. Credea că, dacă ar fi reușit „să facă lucrurile să meargă”, totul ar fi fost ca la început.

În economie, conceptul cunoscut drept *eroarea costului irecuperabil* descrie fenomenul în care noi continuăm să investim (timp, bani sau alte resurse) în ceva în care am investit deja prea mult, știind că nu ne vom recupera niciodată acea investiție, în contextul unei relații toxice, „costuri irecuperabile” înseamnă timpul și energia pe care le-am investit într-o persoană, în speranța că ne vom alege cu niște beneficii.

Dezintoxicarea

Sperăm că vom primi un fel de răsplată în schimbul uriașului efort emoțional făcut pentru a menține relația pe linia de plutire, precum și pentru suferința psihologică aferentă traumei îndurate. Gândim în felul următor: „Am investit atât de mult... Nu pot să renunț la tot!” Ca un jucător la cazinou, în loc să limităm pagubele și să acceptăm că ne costă mai puțin dacă ne ridicăm de la masa de joc chiar acum, noi continuăm să investim în pierdere, în speranța că vom prinde la un moment dat câștigul care ne scapă printre degete.

Pentru a depăși o asemenea iluzie trebuie să acceptăm că, deși nu putem recupera ceea ce am pierdut în trecut, putem să ne recuperăm viitorul și să prevenim pierderile viitoare, dacă ieșim din situația respectivă cât mai curând posibil.

Libertatea e răsplata pe care o cauți. Și totuși, libertatea este greu de dobândit dacă încă ești dependent de partenerul narcisic sau toxic în alt fel. În acest capitol vei învăța cum să-ți stăpânești mai eficient dependența de relația toxică și cum să revii la realitate.

Lipsa oricărui contact este o binecuvântare pentru tine

Evitarea oricărei forme de interacțiune — *no contact* (sau „zero contact”) — e o strategie care te ajută să beneficiezi de un spațiu propice vindecării și revitalizării, la distanță de influența sufocantă a persoanei toxice. Este o oportunitate de a te detașa

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

complet de aceasta și de a-ți îndrepta viața pe un alt făgaș, făcându-ți planuri diferite de viitor.

Îți permite să analizezi obiectiv relația încheiată, trecând totul prin filtrul intuiției, al emoțiilor și al gândurilor, fără a fi influențat de gaslighting și de abuzul care îți înceteșă gândirea.

Nicio persoană care te-a tratat urât nu merită să facă parte din viața ta. Regula „zero contact” te ajută să rezisti tentației de a-l invita din nou pe toxic în viața ta, în vreun fel sau altul. Mulți supraviețuitori spun că pe ei i-a ajutat faptul că au ținut o evidență a progreselor, notându-le într-o agendă sau într-un calendar.

Ar trebui să celebrezi și să marchezi cumva fiecare ocazie în care te-ai abținut să-l contactezi pe partenerul toxic, deoarece este o provocare și, în același timp, un drum prin de satisfacții, la capătul căruia vei fi dobândit stăpânire de sine.

Impunând regula zero contact, pregătești terenul pentru propria victorie și institui un cadru favorabil ca să-ți explorezi forța interioară, talentele și noua dobândită libertate. Te invit să faci primii pași pe drumul spre vindecarea completă. Nu mai lua deloc legătura cu persoana toxică de care te-ai detașat. Încearcă acest experiment timp de 90 de zile, dacă e prima dată când te afli în situația de a parcurge un astfel de proces.

Intervalul de 90 de zile este cel de care au nevoie

Dezintoxicarea

dependenții de droguri pentru a scăpa de adicție. Așa cum știi deja, iubirea toxică seamănă foarte mult cu dependența de substanțe ilegale, în această perioadă de detoxifiere, ai posibilitatea de a-ți începe procesul de vindecare într-un spațiu sigur, pe care să-l umpli cu iubire de sine și grijă față de propria persoană. Asta va permite minții și corpului tău să se purifice de urmările abuzului.

Distrugerea legăturilor biochimice

Îți aduci aminte că în capitolul 1 am vorbit despre dependența biochimică? Acum a venit timpul să vedem cum înlocuim legăturile toxice cu ceva constructiv și benefic.

Dopamina

Așa cum am explicat anterior, dopamina este unul dintre factorii care ne împing să dezvoltăm sentimente pentru un partener inconsecvent. Acest neurotransmițător este eliberat mai ușor de creier atunci când răsplata este intermitentă și imprevizibilă. Așadar, atitudinea narcisiștilor (care trec în mod recurent de la afecțiune la indiferență) alimentează dependența noastră nesănătoasă în beneficiul lor.

Alternanța dintre durere și plăcere face ca experiența să fie pentru creier și mai dezirabilă decât dacă am fi simțit doar plăcere. Consecința este că vom acorda mai multă atenție relațiilor în care se manifestă combinația de durere și plăcere. E momentul să distrugi adicția toxică, înlocuind-o cu următoarele alternative sănătoase.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Noutatea

Gândește-te la niște activități noi, care să-ți furnizeze doza necesară de adrenalină și să nu aibă legătură cu relația toxică de care vrei să te eliberezi. O persoană hipersensibilă consideră sporturile precum cățărutul pe stânci, săritul cu parașuta sau bungee-jumping ca fiind prea dure pentru sistemul ei nervos. Totuși, ar fi recomandat să faci în fiecare zi câte ceva care să-ți dea fiori, dacă te asiguri că în mod cert e o activitate benefică pentru tine.

Reflectează la cum poți aduce spontaneitate în viața ta, ca să înlocuiești exaltarea pe care ți-o trezea narcisistul.

Când am trecut eu prin etapa de zero contact, m-am ambiționat să încerc zilnic activități inedite. Demaram în fiecare zi noi aventuri. Acest orar „intermitent” nu doar că făcea ca secreția de dopamină în cazul meu să curgă mai fluent, dar îmi și oferea cadrul necesar explorării de noi hobbyuri.

Începe să întreprinzi activități pe care le-ai tot amânat, având grijă ca programul tău să fie cât mai imprevizibil, ca să imite cumva comportamentul oscilant al narcisistului. În final vei vedea că, de fapt, ți-ai clădit o viață împlinită.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Lista cu dorințe

Fă-ți o listă cu activități care să te scoată din zona de confort, adăugând un element de frică „sănătoasă”, dar care să nu te hiperstimuleze, fiindcă e bine să-ți respecti nivelul înalt de sensibilitate. Eu m-am

Dezintoxicarea

Îmbarcat într-o serie de aventuri care mi-au făcut viața mai interesantă și mai frumoasă. Am încercat de toate - atât lucruri ciudate și copilărești, cât și idei provocatoare și aducătoare de satisfacție - ca să mă simt cât mai împlinită. Am călărit un taur electric și m-am dat pentru prima dată în viață într-un roller-coaster. M-am înscris la o sală de sport, am făcut terapie prin artă (dez- voltându-mi latura creativă) și am încercat hot yoga.

Pune în practică idei pe care nu le-ai testat niciodată și găsește moduri noi de a continua activitățile vechi, indiferent că procedezi așa pentru amuzament sau cu un scop mai ținut de-atât. Câtă vreme faci ceva inedit, creierul, corpul și mintea vor fi recunoscătoare.

Creativitatea

Vrei să-ți alimentezi sistemul de recompense într-un mod mai constructiv decât prin adicție? Atunci favorizează formarea de circuite noi ale recompensei, care să te ajute ulterior să rămâi concentrat pe scopurile, visurile și aspirațiile tale.

Urmează-ți pasiunile și explorează noi oportunități de carieră. Lasă-te absorbit de o nouă pasiune. Fă muncă de voluntariat, începe un proiect interesant. Înscrie-te la un curs pe care ți-l doreai de mult și care să contribuie la o misiune dragă sufletului tău.

Mulți supraviețuitori mi-au povestit că și-au dorit să ajute la rândul lor alte persoane care au trecut prin aceeași situație și de aceea au început o carieră în acest domeniu. Faptul că își împărtășeau lecțiile de viață cu alte persoane le sporea sentimentul de productivitate.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Eu, în timpul perioadei de zero contact, am lucrat la o carte, mi-am schimbat jobul și am cunoscut oameni noi prin intermediul platformei de socializare Meetup.com. Toate acestea mi-au hrănit creierul în mod benefic și m-au ajutat să-mi clădesc o viață mai bună cu ajutorul unor noi rețele de sprijin. Astfel mi-am recăpătat speranța. Iar speranța este incredibil de importantă când vrei să lași în urmă o relație toxică.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Obiective inedite

Notează cel puțin 10 obiective, activități sau hobbyuri în care ai putea investi timpul și energia pe care le investeai în trecut în relația cu un narcisist

Socializarea

Hipersensibilii au nevoie de un anturaj care să le reflecte natura empatică. Înconjoară-te de oameni care te acceptă așa cum ești, au o atitudine tolerantă, îți confirmă preferințele și te susțin în demersurile tale. Alege-ți prieteni capabili să-ți ridice moralul și ieși cu ei în oraș, ținând cont totuși de faptul că prea multe interacțiuni sociale te pot epuiza psihic. Găsește un echilibru între timpul dedicat propriei persoane și timpul dedicat socializării. Astfel vei reuși să te simți mai revigorat, nu doar mai obosit.

Fii selectiv. În timpul perioadei de vindecare, ține-te la distanță sau limitează interacțiunile cu oameni care ți-ar putea redeschide răni vechi. Știi foarte bine la ce fel de caractere mă refer: insensibilii care-ți găsesc nod în papură orice-ai face și îți dau senzația

Dezintoxicarea

că e ceva în neregulă cu tine.

Alege în schimb să socializezi cu prietenii care îți dau o stare de bine, poartă conversații profunde și pline de semnificații, îți permit să te distrezi relaxat și țin la tine. Aceștia sunt oameni care-ți vor face creierul să secrete dopamină, fără să fie nevoie de stresul și de trauma pe care manipulatorul le aducea în viața ta.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Limite sociale

Câtă interacțiune socială înseamnă „prea mult” pentru tine? Când te ajunge oboseala? De exemplu, eu mă simt obosită dacă ies în oraș două weekenduri la rând. Am nevoie de un weekend de pauză între ieșiri, pentru a-mi reîncărca bateriile și a mă ocupa de treburile personale. Identifică-ți nivelul de confort social și respectă-l.

Solitudinea

La fel de importantă ca socializarea este solitudinea. Persoanele hipersensibile resimt mult mai intens tot ce se întâmplă în jur. Sunt capabile de introspecție, imaginație și creativitate la un nivel foarte înalt. Folosește așadar aceste daruri, în timp ce îți reîncarci bateriile în singurătate.

Timpul petrecut cu sine te obișnuiește cu ideea că pacea și bucuria există chiar și în absența persoanei toxice din viața ta.

În lista de activități plăcute pe care le poți face în solitudine intră, spre exemplu: o cină la restaurant, o sesiune la spa, o baie cu spumă, uleiuri aromatice și lumânări, o ședință de masaj, o achiziție vestimentară

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

nouă, o excursie într-un alt oraș sau chiar într-o altă țară. Posibilitățile sunt nelimitate.

Astfel de inițiative îți vor consolida senzația de independență și te vor scăpa de obiceiul de a mulțumi pe toată lumea. Cu cât te bucuri mai mult de timpul petrecut cu sine, cu atât vei fi mai puțin predispus să tolerezi compania persoanelor toxice, doar pentru a sta în preajma cuiva.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Pauze doar pentru tine

Identifică 3 lucruri simple pe care le poți face în solitudine săptămâna aceasta (de exemplu, o plimbare cu bicicleta, o lectură în parc, o plimbare pe malul râului).

Pont. Pentru a stimula secreția de adrenalină, încearcă ori de câte ori ai ocazia să adaugi un element surpriză în activitățile de

peste zi. De exemplu, comandă la restaurant un fel de mâncare pe care nu l-ai gustat niciodată, vizitează un obiectiv turistic pe care nu-1 cunoști sau implică-te într-un joc la care n-ai mai participat. De asemenea, plănuiește o călătorie de cel puțin un weekend într-o destinație nouă, chiar dacă e vorba doar de câteva zile într-un motel dintr-o zonă rurală.

Oxitocina

Așa cum am văzut în capitolul 1, oxitocina este nesuferitul de hormon care ne împinge să avem încredere în indivizii toxici, chiar și atunci când aceștia au dovedit că nu sunt de încredere. Oxitocina se eliberează în organism în momentele de intimitate

Dezintoxicarea

fizică trăite alături de cineva.

Prin urmare, se impune să înlocuiești legătura biochimică formată cu individul narcisic. Poți apela la oricare dintre următoarele opțiuni.

La adăpost

„Zero contact” sau „contact minim” (acesta din urmă fiind necesar atunci când nu avem șansa de a arde toate punțile cu trecutul, fie pentru că deținem custodie comună asupra unui copil minor, fie pentru că jobul impune colaborarea cu narcisistul) sunt metode vitale, dacă vrei să slăbești gradual strânsa legătură datorată oxitocinei.

Evident, va apărea sevrajul generat de absența narcisistului, însă, în loc să cedezi tentației de a-1 contacta, suplinește-ți nevoia încercând să creezi conexiuni sănătoase cu alți oameni.

Terapia cu animale

Oxitocina nu se eliberează doar atunci când îmbrățișăm o persoană dragă, ci și atunci când strângem în brațe un animăluț drăguț. După cum arată studiile, dacă îmbrățișăm un câine de care ne-am atașat, crește nivelul de oxitocină (atât în om, cât și în animal). Simultan, scade nivelul de cortizol în ființa umană (Odendaal și Meintjes, 2003).

Prin urmare, dacă nu ai deja un animal de companie, roagă un prieten care are să-ți lase în grijă ocazional câinele său ori vizitează un adăpost pentru animale și adoptă-ți propriul companion, când ai

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

posibilitatea.

Atingerile fizice

Ori de câte ori atingem o ființă umană cu care avem o relație sănătoasă, creierul secretă oxitocină (Handlin, Petersson și Uvnäs-Moberg, 2015).

Formează-ți obiceiul de a-i îmbrățișa pe cei dragi. După ce-ai ieșit dintr-o relație cu un partener narcisic, începe să-ți manifesti atracția față de cineva prin atingeri, atât timp cât te simți confortabil cu asemenea gesturi, cât îl percepi drept un interlocutor ocazional și câtă vreme faci diferența între contact fizic și legătură emoțională.

Însă pe durata perioadei de vindecare, este de preferat să nu te arunci într-o relație pe termen lung — asta, până când îți dai seama că rănilor s-au vindecat în mare măsură.

Flirtul ocazional

Activitatea aceasta trebuie să rămână la un nivel superficial. Interacționează, discută sau ieși la întâlniri cu cineva, fără să te atașezi de persoana respectivă. Esențial e să-ți limitezi așteptările și să nu te implici sentimental. Conștientizează că o potențială relație sexuală te-ar putea determina să te atașezi emoțional de respectiva persoană, iar noua conexiune ți-ar putea redeschide răni mai vechi. Trebuie să-ți cunoști limitele și să le respecti.

Reține că scopul nu e să creezi o nouă legătură cu

Dezintoxicarea

un potențial partener toxic. Obiectivul tău ar trebui să fie flirtul și pura interacțiune cu diverse persoane.

Această tehnică nu va funcționa în cazul celor ce nu pot face distincția între afecțiuni fizică și sentimente mai profunde. Însă în cazul celorlalți, o banală întâlnire sau conversația cu o persoană recent cunoscută reprezintă o plăcută diversivune, ceea ce îi va face să se simtă din nou agreați și admirați. Îi va ajuta de asemenea să observe că se pot apropia și de altcineva în afară de fostul partener toxic.

Compasiunea și întrajutorarea

În cazul celor care suferă de tulburare de stres posttraumatic, un nivel mai mare de oxitocină generează compasiune pentru alții și consolidează comportamentele prosociale (Palgi, Klein și Shamay-Tsoory, 2016).

În consecință, dată fiind legătura directă dintre oxitocină și compasiune, ar fi benefic pentru tine să ajuți un prieten aflat la ananghie, să donezi pentru o cauză nobilă, să faci voluntariat într-o organizație nonprofit, ba chiar să fii un bun ascultător pentru un necunoscut care are o greutate pe suflet. În acest fel, vei ajuta pe cineva în nevoie și te vei simți mai bine în pielea ta. E un context din care toată lumea are de câștigat.

Este de asemenea important să dăm dovadă de autocompasiune. Așa cum arată studiile, astfel mărim nivelul de oxitocină și micșorăm nivelul de cortizol.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Experta în autocompasiune Kristin Neff (2011) afirmă că gestul de a-ți așeza mâinile pe piept cu palmele orientate spre inimă sau de a te cuprinde cu brațele stimulează secreția de oxitocină. Oferă-ți așadar o îmbrățișare ori de câte ori simți nevoia.

Iar meditațiile care fac apel la iubirea și bunătatea din noi extind atât autocompasiunea, cât și compasiunea față de alții, în același timp coborând nivelul de cortizol din organism (Rockliff et al., 2008).

Cortizolul

Cortizolul este un hormon din care ne dorim doze cât mai mici, nu mai mari. Autorul și terapeutul Christopher Bergland (2013) sugerează numeroase metode pentru a diminua efectele acestui hormon, printre care: sport, meditație, mindfulness, amuzament, muzică și socializare. Pe parcursul procesul de vindecare, pune în aplicare câteva dintre aceste sugestii, fiindcă te vor ajuta să-ți reduci nivelul de cortizol:

- Mergi o dată pe săptămână la un curs de yoga sau înscrie-te la un curs zilnic online.
- Introdu în rutina dimineții o pauză de 10 minute pentru exerciții de meditație și respirație.
- Urmărește filme și spectacole de comedie, fiindcă râsul scade nivelul de cortizol și stimulează sănătos sistemul de recompense.
- Zâmbește frecvent, deoarece astfel creierul

Dezintoxicarea

eliberează endorfină, care are rol de relaxare.

- Planifică o seară în oraș cu grupul tău de prieteni apropiați.
- Inscribe-te pe un forum sau alătură-te unui grup de sprijin pentru supraviețuitorii relațiilor abuzive.
- Ascultă muzică potrivită pentru fiecare stadiu al vindecării de tristețe și furie.
- Lucrează ca voluntar la un centru comunitar.
- Practică meditația de iubire și bunătate și rostește afirmații menite să-ți stârnească autocompasiunea.

Relaxarea și alinarea sufletului sunt esențiale pentru a te distanța de narcisistul din viața ta. Ambele te vor ajuta să rezisti de fiecare dată când vei simți nevoia acută să reiei legătura cu partenerul narcisic.

Serotonina

Atunci când nivelul de serotonină din organism e scăzut, acest hormon puternic ne face să ne gândim incontrollabil la fostul partener. Ne afectează impulsivitatea, abilitatea de a acționa conform planului, emoțiile, memoria, greutatea, somnul și stima de sine.

Pentru a crește nivelul de serotonină, încearcă următoarele remedii, dintre care unele sunt propuse de cercetătorul Alex Korb (2011):

- **Lumina soarelui.** Expunerea la lumina solară crește nivelul de serotonină. Ori de câte ori e vreme frumoasă, ieși la plimbare dimineața și seara pentru a-ți lua doza zilnică de soare.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- **Complexul de vitamine B.** Nivelul scăzut de serotonină poate cauza depresie. Iar vitaminele din complexul B sunt esențiale atât în secreția de dopamină, cât și în secreția de serotonină. Oamenii de știință au arătat că există o legătură între depresie și nivelurile scăzute ale unor vitamine precum B6 și B12 (Mikkelsen, Stojanovska, și Apostolopoulos, 2016). Întreabă-ți medicul de familie ce suplimente poți lua pentru a reduce substanțial riscul de depresie.
- **Masajul.** Cercetătorii au demonstrat că masajul terapeutic contribuie la diminuarea nivelului de cortizol și potențează secreția de serotonină și dopamină, îndepărtând stresul (Field et al., 2005).
- **Amintirile plăcute.** Rememorarea momentelor plăcute din viața ta amplifică secreția de serotonină în cortexul cingular anterior (partea din creier ce controlează atenția). Dacă ai nevoie să revezi niște imagini nostalgice, privește fotografiile vechi, jurnale de demult și înregistrări de familie din alte vremuri. Efectul va fi dublu: îți mărești doza de serotonină și, în același timp, îți ții creierul ocupat, pentru a nu te mai gândi obsesiv la evenimentele nefericite trăite recent. Însă ai grijă să nu rememorezi momente fericite petrecute alături de fostul partener toxic. Mai degrabă fă o listă cu toate amintirile frumoase pentru care ești recunoscător și care nu au legătură cu agresorul.

Dezintoxicarea

Terapia

O modalitate eficientă de a distruge legăturile toxice este să vorbești cu un specialist în probleme de sănătate mintală care să aibă experiență în relații toxice, adicție și conexiuni traumatiche. Un bun cunoscător al acestor subiecte te va ajuta să descoperi răni adânc ascunse în subconștient, de existența cărora poate nu ai habar.

În ultimul capitol vom discuta mai pe larg despre diferitele tipuri de terapie.

Medicația

În cazul în care suferi de anxietate debilitantă sau depresie severă, există anumite medicamente recomandate, precum inhibitorii selectivi ai recaptării serotoninei (ISRS). Acesta este însă un subiect prea amplu pentru a fi dezbătut în cartea de față. Sfatul meu este să te consulți cu un psihiatru sau un alt specialist în probleme de sănătate mintală, pentru a vedea împreună care este cel mai bun tratament pentru tine.

Nu încerca să „înlocuiești” medicația ce ți-a fost prescrisă cu tehnicile de recuperare descrise în această carte, pentru că recomandările prezentate aici fac parte dintr-un regim de viață în care ai grijă de tine, dar nu reprezintă un substitut pentru terapie.

Sportul

Efortul fizic este extrem de benefic pentru starea de spirit, deoarece ajută la eliberarea simultană a

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

multor hormoni, în organism secretându-se deodată un val de neurotransmițători precum norepinefrina, dopamina și serotonina. De asemenea, efortul fizic contribuie la scăderea nivelului de cortizol.

Din fericire, există numeroase modalități creative de a face sport. Eu le-am încercat pe toate (de la cursuri de hip-hop până la cardio kickboxing), însă alergarea a rămas activitatea mea preferată. Te încurajez din suflet să-ți faci abonament la o sală de sport și să te înscrii la centrul de yoga din orașul tău, dacă n-ai făcut-o deja.

Fie că te afli într-o relație abuzivă, fie că plănuiești să ieși dintr-o astfel de relație sau ți-ai început deja călătoria spre vindecare și ai tăiat legăturile cu trecutul, îți recomand o formă de exercițiu fizic.

Indiferent că practici cățărarea pe munte, dansul din buric, antrenamentele de forță, Pilates, artele marțiale, mersul pe bicicletă, zumba sau orice altceva, sportul acționează ca un antide- presiv natural, ajutându-te să faci față emoțiilor mai eficient, în orice fază a procesului de recuperare te-ai afla.

Din cauza legăturilor biochimice și traumatice formate în cadrul relației intime cu partenerul toxic, ne este și mai greu să ieșim din acea relație. Atunci când vine vorba de abuz, pare că creierul lucrează împotriva noastră, în loc să ne ajute. Tocmai de aceea trebuie să ne străduim din greu pentru a rupe orice legătură cu respectiva persoană.

Dezintoxicarea

E absolut necesar să ne amintim că felul în care-1 percepem pe abuzator are de-a face mai mult cu traumele noastre, decât cu meritele sale. Dacă reușim să înțelegem clar natura adictivă a unei relații toxice (fără să ne autoînvinovățim că i-am căzut pradă și fără să ne justificăm că am rămas acolo), vom aplica învățăturile dobândite spre a crea atașamente sănătoase și a ne elibera de persoanele toxice.

Sfaturi pentru reușita strategiei „zero contact” sau „contact minim”

E posibil ca încheierea unei relații toxice să ne lase într-o stare de tulburare și neputință. Deși logica ne spune că n-am meritat abuzul la care am fost supuși, s-ar putea ca, atunci când emoțiile pun stăpânire pe noi, să fim tentați să ne abatem de la concluziile raționale.

Legătura traumatică în combinație cu alți factori — precum codependența, stima de sine scăzută și percepția lipsei de valoare a propriei ființe (care ori ne-au fost induse de agresor, ori au fost de la bun început motivul pentru care am căzut victime) — ne determină să ne agățăm în continuare de agresor.

Să vedem așadar câteva ponturi utile pentru a rupe orice fel de legătură cu abuzatorul sau a limita la minimum contactul cu acesta.

Fă-ți săptămânal un program plin de activități care să te împlinească și să-ți dea o stare de bine. Dacă strategia „zero contact” ți se pare greu de perpetuat, umple-ți timpul cu activități plăcute și captivante.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Ai putea, de exemplu, să petreci timp cu prietenii, să te duci la un film de comedie, să mergi la masaj, să faci plimbări lungi ori să citești cărți informative.

Gestionează în mod conștient momentele de sevraj. Nu uita că, literalmente, ai o dependență de narcisist, din cauza legăturilor biochimice create de ciclul „bombardament cu iubire — intimitate prematură — devalorizare”, precum și de traumele pe care ți le-a generat.

Ai grijă zilnic de sănătatea ta fizică și mintală: fă sport, respectă un program regulat de somn în concordanță cu ritmul circadian, practică yoga pentru a te elibera de stres și meditează în orice fel ți se potrivește.

Cercetările arată că exercițiile de mindfulness ne ajută să ne ținem în frâu tentațiile (Bowen et al., 2009; Westbrook et al., 2011). Poți testa și metodele alternative de vindecare, cum ar fi acupunctura sau aromoterapia (despre care vom vorbi mai pe larg în ultimul capitol).

Practică acceptarea radicală în clipele grele. Consideră o realitate nevoia ta de a încălca ocazional regula „zero contact”. Ce înseamnă *acceptarea radicală*? Că trebuie să acceptăm momentul prezent așa cum vine și să nu opunem rezistență la ceea ce nu putem controla. Nu uita: căderea este o parte inevitabilă a cercului vicios.

Nu te supăra pe tine, dacă la un moment dat o vei lua pe cărări greșite și vei relua contactul cu un fost

Dezintoxicarea

partener toxic. Ceea ce trebuie să faci atunci este să te întorci pe drumul cel bun, cu toleranță și compasiune față de sine. Ține într-un jurnal evidența momentelor în care ți-a fost greu.

Asigură-te că, atunci când simți nevoia să-1 cauți, îți oferi un răgaz de cel puțin o oră pentru a te aduna. Cu timpul — după ce vei vedea că reluarea contactului cu un fost iubit, fost prieten sau rudă toxică nu-ți aduce nicio recompensă, ci doar alte experiențe negative — îți va fi mai ușor să-ți controlezi dependența.

Aplică regula amânării ori de câte ori poți. Atunci când ai obiceiul să te autosabotezi sau când te porți impulsiv, chiar dacă știi că efectul e distructiv pentru tine (de exemplu, când vrei să reiei legătura cu agresorul), pur și simplu amână-ți inițiativa.

Așteaptă măcar o zi ca să vezi cum te simți pe parcursul ei și apoi analizează la rece dacă încă mai simți nevoia să dai curs tentației. Continuă să amâni, până când observi că îți trece cheful.

În tot acest timp, apelează la ajutoare: vorbește cu un prieten de încredere sau cu un terapeut. Oricare dintre aceștia, pe de-o parte, te-ar încuraja și, pe de altă parte, ți-ar reaminti că ești responsabil pentru faptele tale.

EXERCİIU: Stăpânirea impulsurilor

Atunci când simți imboldul de a renunța la strategia „zero contact”, imaginează-ți că nevoia ta biochimică de a interacționa cu abuzatorul

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

vine în valuri, apărând și dispărând periodic. Așa cum orice val se sparge de țărm, și nevoia ta se va diminua treptat.

Totuși, dacă se întâmplă să cedezi tentației, apelează la tehnica acceptării radicale (fără să te judeci), admite că ai regresat punctual, apoi revino cât mai repede la planul inițial.

Pe drumul tău către vindecare se poate întâmpla uneori să calci strâmb, dar dacă îți reiei cu perseverență angajamentul, recuperarea se va petrece într-un final.

Caută comunități de sprijin. Susținerea comunitară este vitală atunci când vine vorba de schimbarea comportamentelor nesănătoase. Caută forumuri online sau comunități legate de persoane hipersensibile și de vindecarea după o relație toxică.

Astfel de grupuri vor constitui o solidă rețea de sprijin în perioada în care te vei lupta cu tine ca să nu reiei legătura cu agresorul. În plus, îți vor oferi prilejul de a ajuta alți oameni care duc aceeași luptă. Mai mult, membrii care au trecut prin ce treci tu îți vor confirma trăirile.

EXERCİTIU: Sprijinul comunitar

Caută săptămâna asta pe internet o comunitate (virtuală sau reală) și alătură-te rețelei de membri.

Acordă-ți timp să jalești. Este foarte probabil să treci printr-o perioadă de doliu după separarea de persoana toxică din viața ta. Vreau să știi că e ceva normal și că de cele mai multe ori „doliul” este ciclic. Nu există o limită de timp după care să știi sigur că s-a încheiat.

Totuși s-a dovedit că, cu cât ne împotrivim mai

Dezintoxicarea

aprig unor gânduri sau emoții negative, cu atât ele vor persista. Nu negarea, ci procesarea emoțională ne ajută în vindecarea traumelor. Trebuie deci să învățăm să ne acceptăm atât emoțiile, cât și doliul ca fiind stadii inevitabile ale procesului de vindecare.

Îți recomand să încerci exercițiul propus de Susan Elliot, consilier specializat în terapia pierderilor, în cartea sa *Getting Past Your Breakup* (2009).

REFLECȚII ÎN JURNAL: Confruntarea cu propriile emoții

Dezintoxicarea

Ți s-a întâmplat vreodată să eviți o anumită emoție? Așterne pe hârtie gândurile și sentimentele tale vizavi de respectiva emoție. **Stabilește parametrii pentru „contact minim”**. În unele cazuri — de exemplu, atunci când există un copil la mijloc, când avem obligații profesionale de îndeplinit sau când nu suntem pregătiți să rupem toate legăturile cu un părinte — putem alege strategia „contact minim”. În astfel de cazuri, trebuie să decizi care sunt formele de contact pe care le tolerezi.

Ești de acord să vorbești la telefon cu abuzatorul sau comunicarea voastră se va realiza doar prin mesaje scrise? Vă veți vizita în timpul vacanțelor ori vă veți vedea în persoană doar în cazuri de extremă urgență? Acestea sunt opțiuni la care trebuie să reflectezi, pentru a limita posibilitățile ca persoana toxică să reia legătura cu tine.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Limite pentru „contact minim”

Ce limite îi poți impune narcisistului chiar acum, pentru a face contactul minim cât mai facil pentru tine? De exemplu, îi poți bloca apelurile, folosind în schimb un număr generat de Google Voice exclusiv pentru mesaje-text. Asta îți va oferi câteva momente de liniște, în caz că abuzatorul te contactează în permanență. De asemenea, îți va permite să-i citești mesajele doar când ai starea de spirit necesară (și numai dacă dorești).



CAPITOLUL 5

Granitele

Garduri electrice pentru prădători

Pentru a ne pune pentru totdeauna la adăpost de oamenii toxici și de situațiile distructive din jurul nostru, este necesar să înțelegem mai bine felul în care limitele trebuie să devină ceva natural pentru noi și să nu le mai considerăm un colac de salvare la care apelăm doar atunci când nu mai avem alte opțiuni. Este de preferat să avem deja un sistem de reguli bine pus la punct *înainte* de a ne implica în relații nesănătoase, astfel încât indivizii toxici să nu se poată infiltra în viața noastră și să creeze pagube semnificative. Putem vorbi aici despre limitele de ordin fizic, emoțional, sexual sau psihologic. Iar ca hipersensibili, trebuie să ținem cu dinții de ele, pentru că noi suntem mai predispuși la a fi folosiți de cei din jur.

Metaforic vorbind, granițele acestea sunt ca niște garduri electrice menite să ne protejeze de toxicii care ar putea să ne încalce drepturile, să ne terfelească valorile fundamentale și să ne tulbure sentimentul de siguranță. Dacă înțelegem pe deplin care ne sunt standardele, drepturile și limitele dincolo de care nu putem trece, vom deveni mai fermi în implementarea limitelor sănătoase în raport cu anumite persoane, pentru a nu le permite de la bun început să intre cu bocancii în viața noastră.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Acronimul **FORTĂREAȚA** te va ajuta să reții ce înseamnă „limite” și cum le poți menține:

Fii conștient de valoarea ta.

Orânduiește-ți dreptul de a decide pentru tine.

Respectă-ți valorile fundamentale.

Transmite-ți regulile nonnegociabile.

Află care îți sunt criteriile de selecție.

Reclamă-ți drepturile fără a te scuza.

Emancipează-te și repetă-ți condițiile, dacă întâmpini provocări.

Acționează pragmatic și în siguranță.

Trage linie, dacă nu primești respect.

Apără-te și ai grijă în primul rând de tine.

Fii conștient de valoarea ta. În primul rând, trebuie să-ți construiești încrederea în sine și să te convingi că ești îndreptățit să impui limite. Ca să poți trasa o serie de reguli pe care alții să le respecte în ceea ce te privește, trebuie mai întâi să crezi cu tărie că meriți să te preocupi de siguranța ta și să ți se respecte nevoile.

Apelează la tehnicile de vindecare detaliate la sfârșitul acestei cărți, pentru a-ți reprograma discursul negativ și a ajunge în punctul în care propria valoare devine temelia gândirii și comportamentului tău.

Atunci când ajungi să crezi că meriți să fii tratat bine și faci pașii necesari pentru a-ți inocula până în subconștient această credință, pot apărea miracole.

Vei fi mult mai asertiv în relația cu cei din jur,

Granițele

pentru că nu vei mai gândi: „Nu sunt suficient de important" sau „Sunt hipersensibil, nu mă băga în seamă, lasă-mă să-mi mușc limba și să mă dau la fund". Vei înlocui aceste replici cu: „Sunt suficient de important. Sunt demn de respect. Merit să se țină cont de nevoile mele. Chiar sunt sensibil, însă asta e ceva deosebit."

Orânduiește-ți dreptul de a decide pentru tine. Multe persoane hipersensibile manifestă tipare interpersonale de neajutorate sau neputință. Astfel ajung să creadă că lucrurile nu se vor schimba niciodată în bine pentru ele sau că nu vor putea niciodată să-și susțină punctul de vedere, de teama confruntărilor.

Conflictele destabilizează un hipersensibil, fiindcă sunt copleșitoare pentru sistemul său nervos. Ca urmare, acesta intră direct în starea de „luptă, fugă, îngheț sau supunere". Și exact atunci e mai predispus la reacții maladaptative față de manipulatori. Practic, amigdala îi răpește gândirea logică și îl face să regreseze în trecut, redeschizându-i răni și frici vechi. Reacțiile sale din acele momente s-ar putea să-i folosească manipulatorului sau să-i pună ființa în pericol (Walker, 2013; van der Kolk, 2014).

Să-ți iei propriile decizii înseamnă să analizezi toate opțiunile și să-ți dai seama cum să faci față unei situații cât mai eficient. Pentru asta, e nevoie să identifice avantajele și dezavantajele contextuale, apoi

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

să conștientizezi disconfortul pe care ți-1 creează.

Ulterior, trebuie să vezi ce poți controla și schimba, pentru ca

mai apoi să te adaptezi la realitatea situației, în loc să te ascunzi în spatele iluziilor și al neputinței învățate.

Respectă-ți valorile fundamentale. Reacomodează-te cu valorile tale cele mai importante și cu drepturile ce ți se cuvin. Amintește-ți în fiecare zi că ai dreptul să te protejezi de abuz, exploatare și rele tratamente. Ai dreptul de a protesta politicos față de comportamentul toxic al cuiva și de a te distanța de acesta. Ai dreptul să-ți exprimi opinia fără teamă, în mod civilizat și respectuos. Ai dreptul să-ți iei răgazul necesar. Ai dreptul la intimitate. Ai dreptul să nu accepți a fi sacul de box sau buretele emoțional al altcuiva. Ai dreptul să nu placi pe cineva sau felul în care acea persoană se comportă.

Identifică-ți valorile fundamentale, caută nevoia care se ascunde în spatele acestor valori și impune limite astfel încât să-ți poți împlini nevoile. De exemplu, dacă pentru tine succesul profesional este important, s-ar putea să ai nevoie de un partener care să te încurajeze, nu de cineva care să te demoralizeze mereu. Pentru a-ți respecta această valoare și nevoia din spatele ei, îndepărtează din viața ta oamenii care nu te sprijină în carieră sau în planurile tale.

Pentru a-ți identifica valorile, întoarce-te în trecut și analizează exact acele experiențe care te-au adus în

Granițele

conflict cu reperele tale interioare sau cu radarul tău moral. Poate că de curând cineva te-a rugat să minți pentru el, iar tu nu te-ai simțit comod, în acest caz, una dintre valorile tale de bază este onestitatea. Consideri că trebuie să dai dovadă de cinste chiar și atunci când ți-e greu. Alte valori importante ar putea fi integritatea și conștiinciozitatea. Asta înseamnă că pentru tine este important să faci ce se cuvine, chiar dacă nu ești răsplătit imediat, ba chiar trebuie să faci un sacrificiu.

Odată ce-ți dai seama care-ți sunt valorile, vei recunoaște mult mai ușor tipurile de oameni cu care ești compatibil pe termen lung.

Transmite-ți regulile nonnegociabile. În funcție de tipul persoanei toxice cu care ai de-a face, ar trebui să-ți clarifici de la bun început regulile pe care nu ai de gând să le negociezi. Trebuie măcar să știi tu care sunt limitele dincolo de care nu vei putea trece.

De exemplu, în cazul unui toxic benign care îți încalcă în mod repetat granițele, poartă o simplă conversație în care să-i expui problema, pentru că astfel de oameni sunt dispuși să înțeleagă. Dar atunci când ai de-a face cu un narcisist (care va întoarce aceste reguli împotriva ta în mod deliberat), lămurește în sinea ta de la început ce vei tolera și ce nu, pentru ca mai apoi, atunci când identifici un semnal de alarmă, să te retragi din acea interacțiune fără să te justifici.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Poate că regulile tale nonnegociabile vor varia în funcție de context, dar ele trebuie să-ți protejeze drepturile fundamentale de ființă umană demnă de respect și compasiune. Iată câteva exemple: „Nu permit nimănui să ridice vocea la mine” sau „Nimeni nu are dreptul să-mi adreseze insulte”.

Persoanelor hipersensibile li se spune adesea că sunt prea sensibile la tratamentul celor din jur. Totuși, disconfortul nostru e legitim și întemeiat în majoritatea cazurilor și ar trebui să putem exprima asta într-un mod sănătos și asertiv.

În cazul unui individ narcisic care se poartă urât în mod constant, aceste limite trebuie implementate imediat, fără a te justifica sau a da explicații pentru faptul că te retragi din interacțiune. În relația cu un toxic benign care îți încalcă limitele în mod regulat, încearcă în primă fază să-i comunicii asertiv aceste reguli, apoi fă un pas în spate și urmărește cum se poartă în continuare.

Află care îți sunt criteriile de selecție. E vorba de niște principii de la care nu ne putem abate. Ele nu sunt universal valabile pentru toată lumea, ci depind de nivelul de confort al fiecăruia.

De exemplu, în ceea ce privește întâlnirile amoroase, pentru cineva un criteriu determinant ar fi dacă partenerul este sau nu vegan. Altcineva ar putea să-și dorească să nu se implice într-o relație cu un

Granițele

partener care nu-și dorește copii. Iar o altă persoană ar putea să-și dorească să iasă la întâlniri doar cu nefumători.

Aceste criterii nu trebuie să fie considerate „bune” sau „rele” în sens moral. Fiecare își stabilește asemenea criterii pentru a se proteja pe sine, propria individualitate, precum și resursele investite în celălalt. Principiile acestea au rolul de a favoriza relațiile sănătoase și prietenii cu oameni cu care ai compatibilitate maximă și care au aceleași valori și țeluri ca tine.

Reclamă-ți drepturile fără a te scuza. Noi, cei hipersensibili, am fost condiționați să ne cerem scuze pentru gândurile, emoțiile și reacțiile noastre. Însă este important să ne facem înțeleși fără să ne simțim vinovați că ne apărăm drepturile.

Atunci când îți ceri scuze că îți declari poziția, de fapt îți anulezi dreptul de a protesta în fața unui comportament nedrept sau incorect și îți subminezi șansele de reușită. E mai firesc să te exprimi calm și argumentat, dar fără să-ți bagatelizezi solicitările. Singurul context în care se impune să-ți ceri scuze este atunci când ai greșit.

Dacă ai obiceiul să-ți ceri scuze chiar și atunci când nu-i neapărat vina ta, ci se dovedește a fi mai mult o circumstanță nefavorabilă, fă-ți obiceiul de a te întreba cu fiecare ocazie: „E cazul să-mi cer scuze?”

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Dacă nu-ți vine să renunți de tot la exprimarea regretului, înlocuiește „îmi pare rău” cu „Ce ghinion”. Îți poți exprima dezamăgirea vizavi de o situație indezirabilă, însă dacă nu ești personal responsabil pentru crearea ei, nu datorezi nimănui scuze.

Emancipează-te și repetă-ți condițiile, dacă întâmpini provocări. Așa cum se întâmplă în cazul instaurării unei reguli noi, la început s-ar putea să întâmpinăm rezistență, în special dacă avem de-a face cu persoane toxice. În acele momente ar fi util să ne folosim de tehnica discului stricat (prezentată anterior) și să impunem cu fermitate limitele, indiferent cât de mult se chinuie toxicii să ne convingă de contrariu.

Așa cum am văzut în capitolele anterioare, în funcție de tipologia fiecărei persoane, repetiția ne poate ajuta sau nu. În cazul narcisiștilor maligni, repetiția nu are întotdeauna efect, pentru că ei nu sunt dispuși la introspecție. Este însă mult mai util să te eliberezi de rețineri și să-ți subliniezi intenția prin măsuri concrete, aplicând în mod real respectivelor granițe și impunând consecințe serioase (ieșind din relația respectivă sau acționându-1 pe narcisist în instanță, dacă există un temei legal).

Acționează pragmatic și în siguranță. Nu-i suficient să-ți cunoști limitele; mai trebuie și să te asiguri că-ți sunt respectate. Atunci când le impui altora o limită în relația cu tine, este

Granițele

important să analizezi ce este practic pentru tine și ce te face să te simți în siguranță. Ai nevoie de exercițiu, iar asta înseamnă încercare și eroare. Așa vei învăța ce funcționează pentru tine în situații certe, cu persoane reale.

Dacă deja te-ai implicat profund într-o relație amoroasă sau de prietenie cu un toxic benign, e bine să-ți faci cunoscută poziția, astfel încât interlocutorul să fie conștient de limită și de ce anume vei face dacă o va încălca. Să presupunem, de exemplu, că te afli într-o relație cu o prietenă inconsecventă. E bine s-o previi că, dacă nu-ți confirmă din timp că acceptă o invitație de-a ta, vei invita pe altcineva în locul ei.

Cu toate acestea, există și situații care cer luarea de măsuri imediate, fiindcă acele limite ar fi trebuit să fie *implicite*. De exemplu, dacă nu permiți nimănui să-ți vorbească pe un ton de superioritate, data viitoare când ieși la o primă întâlnire cu cineva care te tratează cu aroganță, scuză-te și pleacă fără a mai stabili o a doua întâlnire cu persoana respectivă. În caz că ți se pare potrivit, ai opțiunea de a-ți explica decizia, dar atunci când practic ai în față un străin (adică o relație în care n-ai investit aproape nimic), nu-i necesar să te justifici.

Există însă și situații în care e chiar recomandat să aplici limitele fără să le explici. Care ar putea fi acele situații? Ei bine, de exemplu, atunci când interacționezi cu un necunoscut și nu știi de ce este el

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

capabil. Să luăm următorul exemplu: persoana cu care ai ieșit la întâlnire ți-a încălcat teritoriul înainte să aveți ocazia să formați o conexiune. În consecință, dacă nu ia în serios decența și respectul și nu dă dovadă de aceste calități nici măcar la începutul unei relații — în așa numita fază a „lunii de miere” (când totul ar trebui să pară ideal și pozitiv) —, e foarte probabil ca situația să se transforme din rău în mai rău. Prin urmare, n-aveți niciun motiv să mai comunicați pe viitor.

Nu-i responsabilitatea ta să vindecii ori să schimbi pe nimeni. Vorbim aici despre adulți, responsabili de propriile comportamente. Tu ai o datorie morală față de tine: aceea de a te îndepărta rapid, când miroși toxicitatea.

Narcisiștii maligni îți vor testa limitele destul de devreme în cadrul relației. Ține minte: cuvântul „nu” este o declarație completă, nu o invitație la negociere. Dacă cineva insistă să negocieze ceva care pentru tine reprezintă un „nu” categoric, asta spune multe despre cât de rău îți va încălca persoana respectivă granițele, doar pentru a-și împlini propriile nevoi.

Trage linie, dacă nu primești respect. Atunci când limitele îți sunt încălcate în mod repetat sau observi semnale de alarmă, este important să ieși în siguranță din acea situație. De exemplu, începe să-ți cauți un alt loc de muncă, pentru a putea ulterior să-ți dai demisia. Iar dacă este vorba despre o relație personală abuzivă,

Granițele

discută cu un terapeut pentru a elabora un plan de salvare. De asemenea, poți apela la un centru pentru supraviețuitori ai violenței domestice.

Fii pregătit să pui capăt unei relații în orice moment, dacă te-ai convins că drepturile și limitele nu-ți sunt respectate. N-ai de ce să trăiești în mocirla creată de comportamentele disfuncționale ale unui abuzator.

Apără-te și ai grijă în primul rând de tine. Mulți hipersensibili — în special dintre aceia care au suferit abuzuri în copilărie sau care au fost neglijati emoțional — manifestă tendința de a-și ignora propriile nevoi, cu scopul de a îndeplini dorințele altora.

Ei dezvoltă „complexul salvatorului”, fiind mânați de imboldul de a-i salva pe cei din jur sau de a juca mereu rolul persoanei care are grijă de toate și de toți. Acest simptom este deosebit de pregnant în cazul celor care au fost crescuți de un părinte afectat de o adicție sau de o boală mintală.

Data fiind hipersensibilitatea și nivelul mare de empatie, astfel de oameni sunt salvatorii devotați ai celor din jur, dar uită că pe ei nu-i salvează nimeni. O astfel de mentalitate interferează cu capacitatea lor de a impune limite sănătoase. Ajung să creadă că este de datoria lor să-i repare pe cei din jur și se abandonează în relații toxice din care nu primesc nimic bun în schimb. Singurii care beneficiază de pe urma acestor

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

relații sunt abuzatorii, care primesc din nou și din nou.

Atunci când ai de-a face cu o persoană toxică, este important să te pui mereu pe primul plan. Nu ești psihoterapeutul personal al nimănui (asta, dacă nu cumva chiar ești psiholog, însă chiar și atunci trebuie să impui limite clare în relația cu pacienții tăi).

Asta nu înseamnă că ești o ființă egoistă. Dimpotrivă, atunci când te pui pe tine pe primul loc, îi vei putea ajuta pe alții cu mai multă vitalitate și eficiență, deoarece nu te vei mai epuiza complet în relații toxice.

Acronimul **FORTĂREAȚA** ilustrează câteva sfaturi general valabile despre cum trebuie să ne comportăm în relația cu diferitele tipuri de oameni toxici din viața noastră. Toate aceste recomandări trebuie însă adaptate din mers, în funcție de gradul de toxicitate al interlocutorului (benign sau malign). În orice caz, obiectivul final este să ne metamorfozăm dintr-un hipersensibil fragil într-un hipersensibil puternic. (Un grafic în care poți vedea deosebiriile dintre cele două categorii, vei găsi aici: <http://www.newharbinger.com/45304>).

REFLECȚII ÎN JURNAL: Granite consolidate

Rememorează un context din trecut când cineva te-a călcat pe bătăături în mod intenționat și repetat. Cum te-ai simțit atunci? Ce-ai putea face data viitoare când se va întâmpla așa ceva?

Exemplu: *Prietena mea s-a dovedit a fi cu adevărat veninoasă când a continuat să-mi pună porecle, pretinzând că*

Granițele

„glumește”. Deși i-am spus că nu mă simt confortabil când mă face în fel și chip, ea a continuat cu insultele. Pe viitor, dacă cineva mai procedează la fel sau dacă vad că nu sunt respectată ca ființă umană, îi voi acorda abuzatorului o singură șansă de a schimba macazul. Dacă nu ține cont de șansa oferită, eu fie mă voi distanța, fie voi rupe orice legătură cu persoana respectivă.

Scrisoare de la un hipersensibil către un toxic

În rândurile care urmează vei găsi una dintre cele mai populare soluții despre care am scris de-a lungul timpului. Mulți oameni empatici din întreaga lume au adoptat această metodă. Este vorba despre o scrisoare semnată de noi, persoanele hipersensibile, și adresată indivizilor toxici de pretutindeni.

Atunci când ai dubii legate de cum ar fi mai potrivit să acționezi, recitește scrisoarea ca să-ți amintești din nou de ce limitele sunt atât de importante și de ce sunt necesare pentru starea ta de bine.

Deși îmi place să-i ajut pe alții, nu-i de datoria mea să-ți readuc viața pe un făgaș normal și nici să fiu combustibil pentru toxicitatea ta. Nu-i treaba mea să te feresc de situațiile care te scot din minți, nici să merg pe coji de ou în preajma ta, nici să-ți spun mereu doar ce vrei tu să auzi, ca să pot trăi în pace. Nu sunt sacul tău de box și nici buretele tău emoțional. Nu exist pentru plăcerea ta și nu sunt o marionetă asupra căreia să-ți descarci durerea.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Eu sunt responsabilă doar de soarta mea. Treaba mea e să-mi păstrez individualitatea proprie și să rămân autentică. Să-mi vindec rănilor, să-mi stăpânesc vulnerabilitățile și să am grijă de mine, astfel încât să pot fi generoasă cu cei din jur, fără să-mi secătuiesc esența. Responsabilitatea mea este să-mi păstrez granițele intacte, în special în fața persoanelor toxice.

REFLECȚII ÎN JURNAL Dreptul de a pune limite

Completează următoarele două afirmații cu ideea pe care vrei să ți-o reamintești mereu.

Am dreptul...

Exemple:

« Să spun „nu”.

- Să mă răzgândesc.
- Să am parte de respect.
- Să resping opiniile și sfaturile nesolicitate, presiunile și atacurile la persoană.
- Să ies dintr-o relație toxică sau abuzivă.
- Să am propriile credințe, preferințe și păreri, chiar dacă alții nu sunt de acord cu ele.

Am grijă de mine atunci când...

Exemple:

- Anulez un angajament solicitant.
- Îmi aloc timp pentru relaxare și refacere.
- Renunț la prietenii toxice.
- Cer ajutor, dacă nu mai fac față.
- Accept complimentele și resping insultele.
- Am încredere în mine și în instinctele mele.

Granițele

Notă: O versiune extinsă a acestui exercițiu poate fi accesată la adresa: <http://www.newharbinger.com/45304>.

Trei semnale de alarmă

Dacă evaluezi compatibilitatea sau toxicitatea unui partener, coleg, șef sau membru al familiei, observă cum se poartă respectiva persoană pe termen lung, în situațiile descrise în cele ce urmează.

1. Când vorbești despre visurile sau realizările tale, primești încurajări și sprijin sau ți se pare că se concentrează mai mult pe lipsurile tale, te critică subtil și face comentarii panicarde?
2. Când îi dezvălui o situație dificilă prin care treci, te validează emoțional și e acolo pentru tine sau schimbă subiectul pentru a reveni în centrul atenției, te umilește și te judecă, astfel încât te face să te simți mai rău ca la început?
3. Când sărbătorești o performanță deosebită, transformă asta într-o ocazie specială împărtășindu-ți fericirea sau, dimpotrivă, îți minimalizează succesul, îți depreciază meritele ori chiar îți strică bucuria?

Acordă-i dreptul la trei abateri

În cazul în care nu știi dacă e bine să mai investești într-o relație sau nu, urmează regula celor „trei abateri”, inspirată din cartea *The Sociopath Next Door*, scrisă de Martha Stout (2005).

Când cineva te tratează inadecvat o dată, explică-i ce te-a deranjat, apoi așteaptă să vezi dacă

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

recidivează. Când persoana respectivă îți încalcă drepturile pentru a doua oară, începe să investești tot mai puțină energie în relația respectivă, deoarece interlocutorul ți-a demonstrat că n-are de gând să-ți respecte limitele. Când se întâmplă și a treia oară, pleacă definitiv din relație.

Granițele

Dacă respectăm această regulă de fiecare dată când cunoaștem pe cineva nou, ne scutim de o mare doză de suferință și nu ne mai risipim pe termen lung energia în relații toxice. Este o metodă eficientă de a ne feri de lupii în blană de oaie — acei prădători care încearcă să-și ascundă adevărata natură. Dacă recunoaștem din timp semnalele de alarmă, instituim limite mai ușor și mai eficiente. **EXERCİȚIU:** Chestionar privind grija față de sine

Este important să-ți conturezi *pentru sine* o serie de reguli personale privind felul în care ai grijă de propria persoană. Toți avem nevoie de rutine cotidiene legate de corpul fizic, dialogul interior și bunăstarea emoțională. Nu ignora ingredientele vitale de care ai nevoie, fiindcă ele fac diferența între o zi bună și una stresantă.

Fotocopiază următoarea listă sau introdu-o în computer sau smartphone, pentru a o putea bifa în fiecare zi și a te asigura astfel că ți-ai îndeplinit toate nevoile de bază.

- ☐ Am mâncat astăzi?
- ☐ Am făcut duș?
- ☐ Am ieșit la o plimbare în natură?
- ☐ Am folosit un limbaj blând și pozitiv la adresa mea?
- ☐ Am practicat vreun fel de exercițiu fizic?
- ☐ Am făcut curat, am organizat vreo cameră sau am aranjat casa?
- ☐ Am făcut o listă cu 5 lucruri pentru care simt recunoștință?
- ☐ Am meditat?
- ☐ Am arătat compasiune față de sine?

Mi-am validat emoțiile?



CAPITOLUL 6

Arsenalul

Strategii de apărare și de adaptare pentru viața cotidiană

Persoanele hipersensibile au moduri emoționale de a gândi și a reacționa. În consecință, reevaluarea propriilor abilități le-ar ajuta să-și schimbe convingerile dăunătoare ce contribuie la obiceiul de a le face altora pe plac și să alunge gândurile de autosabotare ce le diminuează nivelul de asertivitate. Capacitatea de a pune în context o situație pentru a gestiona un conflict și a impune limite este crucială pentru starea de bine a oricărui hipersensibil.

Fiind persoane hipersensibile, noi intuim mai repede ca alții dacă o persoană pe care o întâlnim pentru prima dată este toxică sau nu. Resimțim imediat starea emoțională a celor din jur, observăm subtilitățile din mediul înconjurător și facem evaluări profunde și corecte ale situațiilor cu care ne confruntăm.

Problema este însă că hipersensibilii se îndoiesc de ei înșiși mai mult decât alții și se blamează mai des, fiindcă li s-a spus de prea multe ori că sunt prea „sensibili”. E vital să nu ne autoînvinovățim pentru comportamentul toxic al altora, în special când sunt agresivi și se folosesc de gaslighting pentru a ne determina să rămânem într-o relație nesănătoasă.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Ar trebui mai degrabă să identificăm niște modalități de autoprotecție. Atunci când nu punem sub semnul întrebării demersurile vătămătoare ale altora, ci le dăm mână liberă manipulatorilor, ne facem viața mai grea, pentru că ne va fi mai greu să ieșim dintr-o relație toxică.

Multe persoane hipersensibile apelează la terapie sau la consiliere cu speranța că trăirile lor vor fi validate, că sensibilitatea lor va fi prețuită, iar durerea lor, auzită. Din păcate, nu întotdeauna se întâmplă asta, din cauză că anumite tehnici de recontextualizare sunt folosite maladaptativ, iar ca urmare invalidează și mai mult percepția hipersensibilului asupra situației.

Iată motivul pentru care, în acest capitol, vom adapta câteva strategii terapeutice spre a fi folosite de persoanele hipersensibile în călătoria lor spre a dobândi încredere în sine, a institui limite sănătoase, a dobândi o asertivitate sănătoasă și a-și exersa abilitățile de management al conflictului. Putem redefini anumite credințe dăunătoare fără a ne invalida experiențele, emoțiile sau intuiția.

Recontextualizarea e folosită adesea pentru a corecta distorsiunile cognitive care ne dau o imagine deformată asupra unei situații. Asemenea distorsiuni par logice și corecte, însă ne afundă în negativitate, creându-ne impresia că suntem captivi într-o capcană (în care fie am intrat singuri, fie am fost împinși de persoana toxică din viața noastră).

Arsenal ul

Pe măsură ce vei parcurge cele mai comune distorsiuni cognitive ale persoanelor hipersensibile, încearcă să-ți seama dacă le recunoști pe cele din viața ta de zi cu zi.

Gândirea dihotomică

Gândirea în alb și negru ne face să clasificăm o anumită situație ca fiind exclusiv „bună” sau exclusiv „rea”, ignorând complexitatea sau nuanțele respectivei situații. Și, ca hipersensibili, folosim acest tipar de gândire și atunci când e vorba de sine.

Îi vedem pe indivizii toxici din viața noastră ca fiind „buni” din cauza șarmului lor superficial și a măștilor pe care le poartă, omițând complet comportamentele care ar trebui să ne ridice semne de întrebare. Credem despre noi că suntem „prea sensibili” și „reactivi emoțional”, iar pe manipulatori îi considerăm „logici” și „calmi”, când, de fapt, în spatele interacțiunilor și a reacțiilor noastre există mai multe substraturi.

Datorită intuiției, putem să ne dăm seama de subtilitățile unei situații și de caracterul unei persoane. E cazul să avem încredere că, deși există situații în care e posibil să exagerăm, de cele mai multe ori intuiția ne ajută să discernem corect comportamentul și intențiile unei persoane toxice.

Catastrofarea

Această distorsiune ne face să amplificăm anumite

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

situații, precum și urmările negative ale acestora. Persoanele hipersensibile au tendința să exagereze consecințele deciziei de a pune piciorul în prag și a-și susține punctul de vedere. Anxietatea pe care o resimțim vizavi de un potențial conflict cu cineva ne face

să ne temem că, dacă nu vom împăca pe toată lumea, vom fi „condamnați” la o viață de solitudine.

Ne spunem în gând: „Nu pot să ripostez. E șefa mea! O să mă simt umilită dacă mă contrazice! O să intru în pământ de rușine!” sau „Nu pot să-i spun «nu». Știu că asta o să-l nemulțumească. Și cine știe dacă o să mai am vreodată ocazia să-i arăt ce pot.”

Ne temem de sfârșitul relațiilor de iubire, prin urmare ne repliem abandonându-ne granițele, în scopul de a păstra relația indiferent cât de mult rău ne face.

Personalizarea

Personalizarea implică însușirea deciziilor și preferințelor altcuiva, precum și a incidentelor prin care persoana aceea a trecut. De exemplu, atunci când ne simțim respinși, începem să credem că asta se întâmplă fiindcă nu merităm mai mult sau pentru că nu suntem suficient de atractivi, ignorând indiciile care ne arată că suntem persoane agreabile.

E posibil să ajungi la concluzia că tu ai cauzat comportamentul toxic al cuiva sau că tu ești de vină pentru răbufnirea nervoasă a unui apropiat. Această

Arsenal ul

distorsiune e foarte probabilă dacă ai prin preajmă un manipulator care îți aruncă în spinare comportamentul său abuziv, declarând că tu l-ai „provocat”.

Hipersensibilii își asumă rolul de „infirmier emoțional”, omi- tând să-i tragă la răspundere pe ceilalți pentru acțiunile și reacțiile lor.

Citirea mintii

Această distorsiune cognitivă te face să presupui că știi ce gândește și ce simte interlocutorul. Adesea, un hipersensibil își proiectează moralitatea și conștiința asupra toxicului din viața sa, deși gândirea acestuia din urmă este diametral opusă.

Cea mai bună modalitate de a „citi gândurile” unui om cu acuratețe este să-i observi tiparele și comportamentul, nu ceea ce declară sau ceea ce-ți dorești tu. O faptă valorează cât o mie de cuvinte. Să remarcăm discrepanțele. Insistă să te răzgândești, chiar și după ce ai spus «nu»? Te monitorizează sau te urmărește, enervându-se cu repeziciune? Alternează între afecțiune și răceală, deși pretinde că ești principala sa prioritate?

În caz că observi diferențe între fermecătoarea sa fațadă plină de bunătate și acțiunile răuvoitoare pe care le întreprinde, ține cont că acesta este un indicator relevant al faptului că interlocutorul nu-i ceea ce pretinde.

Cum să corectezi distorsiunile despre sine

Există un proces simplu în 4 pași pe care-1 putem

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

parcurge pentru a ne analiza distorsiunile cognitive și a le transfera mai apoi în sfera pozitivității.

1. Identificarea unei distorsiuni pe care dorim s-o corectăm.
2. Argumentarea pro și contra, plecând de la originea distorsiunii (de exemplu, idei pe care le-am preluat de la părinți sau bunici, traume din copilărie, experiențe nefericite din foste relații).
3. Recontextualizarea distorsiunii dintr-o perspectivă mai echilibrată.
4. Adaptarea favorabilă a comportamentului la noua perspectivă.

Deși de-a lungul carierei am întâlnit nenumărate tipare de gândire denaturată, am inclus aici trei dintre cele mai comune distorsiuni, pentru a exemplifica în ce fel le putem corecta în viața reală. Însă ține cont că sunt doar niște exemple. În cazul tău ar putea acționa alte tipare, prin urmare va trebui să ajustezi conținutul în funcție de propriile experiențe și nevoi.

Exemplul #1: „Nu am încredere în mine.”^M

Argumentarea pro: În copilărie, cei care m-au crescut mi-au indus ideea falsă că nu trebuie să am încredere în tot ce aud, simt, văd sau trăiesc. Drept urmare, în trecut le-am permis unor indivizi toxici să intre în viața mea și să profite de mine.

Argumentarea contra: Când am făcut cunoștință cu acele persoane, am simțit amenințarea și neliniștea, intuind că ceva rău urmează să mi se întâmple. Am

Arsenal ul

avut un presentiment că ceva nu-i în regulă, dar nu mi-am ascultat intuiția. Întregul corp îmi semnala pericolul, numai că eu mi-am zis că asta-i paranoia. Mi s-a întâmplat de multe ori să-mi ignori intuiția.

Recontextualizarea: Deși în trecut i-am lăsat pe alții să profite de mine, asta nu înseamnă că nu mă pot încrede în ceea ce simt. Adeseori intuiția mea funcționează bine, dar eu n-o ascult, alegând să ignor comportamentul toxic și semnalele de alarmă. Acum știu că pot avea încredere în mine, așa că voi lua decizii mai bune în viitor.

Adaptarea: Următoarea dată când voi simți visceral cum stă treaba, îmi voi asculta intuiția și nu voi mai încerca să raționalizez, să neg ori să minimalizez propriile senzații. Voi încerca să-mi ascult corpul și să acționez în concordanță cu ceea ce-mi transmite.

Exemplul #2: „Nu pot refuza oamenii, fiindcă m-ar urî.”

Argumentarea pro: În copilărie am fost pedepsit de alți copii, dar și de adulții cu autoritate, pentru că am refuzat să mă supun unor cerințe nedrepte. Au existat în trecutul meu persoane care au ales să sfârșească relația cu mine, atunci când eu am decis să pun piciorul în prag. Știu că în prezent, când răspund „nu”, există riscul să fiu ostracizat, forțat sau asuprit.

Argumentarea contra: Au existat în viața mea și oameni minunați, care mi-au respectat dorințele și n-

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

au încercat să mă oblighe sau să mă controleze, înțelegând că nu mă simt confortabil într-un anumit context. Aceia care m-au abandonat atunci când mi-am susținut punctul de vedere erau niște șarlatani obișnuiți să profite de alții.

Recontextualizarea: N-am nevoie în viața mea de oameni care mă pedepsesc când le spun „nu”, fiindcă ei îmi încalcă sistematic limitele explicite. Există o mulțime de oameni dispuși să-mi respecte dorințele și capabili să accepte că nu mă simt în largul meu într-o anumită situație. Îmi voi apăra drepturile și voi refuza să-i las pe alții să mă exploateze, pentru că asta mă va ajuta pe termen lung și mă va feri de profitori.

Adaptarea: Atunci când în viitor cineva se va supăra că-1 refuz ori va insista să mă răzgândesc, voi lua asta ca pe o dovadă a toxicității sale. Prin urmare, voi limita sau chiar voi întrerupe contactul cu acea persoană.

Exemplul #3: „Fiecare face maximum posibil, așa că n-ar trebui să judec pe nimeni.”

Argumentarea pro: Am cunoscut în trecut oameni empatici care au comis greșeli. (Și eu mă număr printre ei.) Însă atunci când mi-am exprimat poziția, cei în cauză au luat măsuri pentru a-și îndrepta comportamentul.

Argumentarea contra: Am cunoscut și oameni care au perpetuat diverse comportamente toxice. Deși le-am spus că purtarea lor mă rănește, nu și-au cerut

Arsenal ul

scuze și nici n-au luat măsuri reparatorii. Astfel de persoane nu se străduiesc să repare nimic, ci doar își urmăresc doar propriul interes.

Recontextualizarea: Există în lume o mulțime de empatici care fac maximum posibil și, cu toate astea, dau greș. Numai că eu sunt în stare să fac diferența între empatici și toxicii care mult prea rar își asumă responsabilitatea pentru comportamentul lor distructiv. Aceștia din urmă nu merită să le acord o a doua șansă.

Adaptarea: în loc să mă amănesc de fiecare dată cu platitudinea că „fiecare face maximum posibil”, voi distinge între oamenii care greșesc accidental și cei care mă rănesc în mod constant fără a-și asuma responsabilitatea. în cazul acestora din urmă, voi trasa granițe și voi limita contactul. Asta nu înseamnă că judec oamenii. Pur și simplu, discern între ce-i benefic și ce-i toxic, acționând în consecință.

Exemple suplimentare de distorsiuni cognitive și modalități de recontextualizare se găsesc la adresa: <http://www.newharbinger.com/45304>. Acolo vei putea exersa întregul proces în 4 pași necesari recontextualizării.

De asemenea, vei găsi îndrumări pentru a ține inamicul la distanță, în afara granițelor tale personale, deoarece pentru hipersensibili acest subiect reprezintă o mare provocare.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Abilități de viață menite să ne crească toleranța la stres și eficiența interpersonal

Metoda recontextualizării, anterior prezentată, se folosește pentru a combate opiniile și credințele înrădăcinate care nu ne mai sunt benefice în prezent. Totuși, persoanele hipersensibile au nevoie și de strategii concrete pentru contextele sociale conflictuale, când emoțiile escaladează și își pun amprenta asupra minții și corpului.

Abilitățile pe care le voi prezenta în cele ce urmează sunt inspirate din terapia dialectic-comportamentală. Marsha Linehan (2014) este cea care a pus bazele acestei abordări, dovedită ca fiind eficientă pentru categoriile vulnerabile de populație, care se luptă cu emoții copleșitoare.

Abilitatea de viață #1: mindfulness

Mindfulness reunește un ansamblu de tehnici care ne ajută să rămânem ancorați în momentul prezent, concentrându-ne pe câte un singur lucru odată. Încorporând principiile budismului Zen, ne învăță să încetinim ritmul, să respirăm adânc atunci când resimțim durerea, să observăm atent și detașat ce se întâmplă în jur, să trecem prin filtrul minții ceea ce simțim și să ne imersăm în evenimentele aflate în desfășurare.

Mindfulness poate îmbrăca mai multe forme:

- Ia o pauză de cinci minute de la o conversație aprinsă, timp în care să respiri conștient, și revino

Arsenal ul

la discuție când ești într-o stare de spirit mai calmă.

- Reconectează-te la lumea înconjurătoare (prin împământare spirituală), folosindu-te de cele cinci simțuri pentru a observa mental ce se află în jur (peisaje, mirosuri, sunete), cu scopul de a nu te lăsa copleșit de un context social nou.
- Revino în momentul prezent, ascultând activ ce-ți spune interlocutorul: observă-i expresia facială, precum și tonul vocii și analizează mediul în care te afli.
- Eliberează-te gradual de gândurile negative față de propria persoană, pentru a te putea implica în mediul înconjurător.
- Observă nevoia de a-ți satisface o adicție sau un comportament compulsiv, vizualizându-ți dorința imperioasă ca pe un val care urmează în curând să se retragă, pentru a nu mai fi la fel de tentat să cedezi în fața emoțiilor impulsive.

EXERCITIU: Mindfulness în practică

Așază-te turcește într-o poziție comodă, apoi începe să respiri adânc și profund timp de 10 minute. Ce sunete, arome și culori observi în jurul tău? Cesații te încearcă? Ce gânduri îți trec prin minte în acest interval? Nu te judeca pentru fiecare emoție și gând, ci pur și simplu imaginează-ți cum trec toate alunecând ca frunzele pe apa unui râu sau fiind scrise pe un nor.

Abilitatea de viață #2: autoreglarea emoțională

Această tehnică ne reduce vulnerabilitatea prin

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

grija personală față de bunăstarea fizică și mentală. Asta înseamnă să ne identificăm corect emoțiile, pentru ca mai apoi să eliminăm obstacolele care ne exacerbează starea de spirit. Prin reglare emoțională, o persoană hipersensibilă poate să-și dea seama în mod asertiv ce nevoi îi sunt neglijate și ce poate face pentru a trăi experiențe pozitive. Va putea astfel să ia măsuri pentru a trăi în momentul prezent. Autoreglarea emoțiilor ne ajută să ne gestionăm mai bine trăirile, mai ales în contexte adverse.

Autoreglarea emoțională poate îmbrăca mai multe forme:

- Creează-ți o rutină firească de somn și niște obiceiuri alimentare sănătoase, pentru a-ți diminua vulnerabilitatea fizică la stres.
- Institue zilnic ori săptămânal un regim de exerciții fizice care să fie o supapă de evacuare a stresului și un stimul natural pentru secreția de endorfine (cu rol de a te binedispune).
- Etichetează fiecare emoție intensă, fără să te judeci și fără s-o reprimi, spunând, de exemplu: „în clipa asta simt o mare furie. “
- întreprinde opusul a ceea ce simți nevoia să faci, pentru a-ți atenua eficient intensitatea emoțională; de exemplu, când te doboară anxietatea, fă ceva relaxant, precum o plimbare pe malul unui râu.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Autoreglarea emoțională în

Arsenal ul

practică Ce fel de exerciții fizice agreezi cel mai mult? Alcătuiește-ți un program săptămânal de exerciții.

Abilitatea de viață #3: toleranța la stres necesară gestionării crizelor

Această abilitate se axează în primul rând pe alinarea sinelui, mai ales în perioadele stresante sau în plină criză, când ne-au fost declanșate stări emoționale greu de potolit. Dacă avem de gestionat o situație dificilă, e cazul să punem în practică acceptarea radicală (un concept despre care am vorbit anterior și care înseamnă să acceptăm în mod neutru momentul prezent așa cum e, dar și emoțiile pe care le resimțim, fără a permite ca acțiunile dăunătoare ale celor din jur să ne afecteze și fără a acționa impulsiv în fața unor circumstanțe adverse injuste).

Acceptarea realității fără a ne lăsa influențați de cursul evenimentelor nu înseamnă pasivitate. Putem face în continuare în viața noastră schimbări menite să ne îmbunătățească situația. „Acceptare” înseamnă pur și simplu să vedem lumea așa cum e, nu așa cum vrem să fie. Asta ne lasă spațiul necesar pentru soluționarea problemelor, fiindcă nu încărcăm contextul cu un strat suplimentar de împotrivire sau negare.

Toleranța la stres pentru gestionarea crizelor poate îmbrăca mai multe forme:

- Cântărește avantajele și dezavantajele unei situații, pentru a-ți forma o perspectivă mai cuprinzătoare;

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

de exemplu: „Omul ăsta m-a trădat, deși eu îl plăceam mult. Sunt foarte supărată, dar în același timp mă bucur că mi-am dat seama cine este el cu adevărat, înainte de a fi prea târziu. Am învățat o lecție de viață și acum știu că nu trebuie să mai investesc în acest om, care nu-i demn de încrederea mea.”

- Acceptă o situație așa cum este, fără a te împotrivi; de exemplu: „Accept realitatea că urmează să divorțez. Mă încercă nenumărate emoții dureroase. Asta-i viața.”
- Alină-ți sufletul pentru a ușura povara de moment, prin rugăciune sau vizualizare (vom vorbi mai pe larg despre acest

subiect tot în acest capitol, în secțiunea referitoare la acronimul **VIBRANT**).

REFLECȚII ÎN JURNAL: Acceptarea radicală în practică

Identifică o situație în care ai putea exersa acceptarea radicală, fără să fii neapărat de acord cu ceea ce ți se întâmplă. Așterne pe hârtie câteva strategii care să te ajute să depășești respectiva situație așa cum este în realitate, nu așa cum ți-ai fi dorit să fie.

Abilitatea de viață #4: eficiența socială

Prin eficiență socială înțelegem abilitatea de a gestiona un conflict și de a relaționa în societate. Această deprindere joacă un rol extrem de important în păstrarea sănătății mintale a oamenilor hipersensibili, pentru că se concentrează pe felul în care ne validăm pe noi înșine și pe cei din jur, atunci când e cazul. Ne

Arsenal ul

Învăță să stabilești limite în relația cu ceilalți și, simultan, să vedem și perspectiva interlocutorului. Și ne ajută să evităm capcana gândirii dihotomice, reușind în același timp să ne exprimăm nevoile asertiv și conștient.

Eficiența socială poate îmbrăca mai multe forme:

- Comunică-ți nevoile în mod abil, când ai de-a face cu o persoană dificilă.
- Fă-ți un plan de salvare pentru a ieși în siguranță dintr-o relație toxică sau dintr-o situație de abuz.
- Exprimă-te asertiv în fața cuiva receptiv să reflecteze la perspectiva ta.
- Impune limite eficiente și nu da înapoi.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Eficiența socială în practică

Cândește-te cum să-ți faci respectate nevoile, în relația cu o persoană dificilă din viața ta.

Două acronime utile în șlefuirea abilităților de viață

Pentru a-ți facilita efortul de dobândire a unor deprinderi sănătoase, am inclus în cele ce urmează două acronime ingenioase.

Primul termen este **CREATOR**. Obiectivul e să dobândești ceea ce terapeuții numesc „o minte chibzuită”, pentru a te confrunța mai eficient cu emoțiile negative și situațiile dificile. Următorii 7 pași te vor ajuta să-ți mărești toleranța la stres în situații de criză.

Colaborează cu comunitatea.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Rupe-te de context și ia-ți un răgaz.

Evaluează-ți progresul.

Acționează contraintuitiv.

Taie legăturile, pentru a prelua controlul.

Oferă-ți bucurii.

Respectă ce-ți transmit simțurile.

Colaborează cu comunitatea. O metodă minunată de a depăși o criză este să-ți îndrepti atenția asupra unor aspecte cruciale ale vieții: întrajutorarea și gratitudinea. Fiindcă hipersensibilii sunt extrem de empatici, atunci când fac ceva pozitiv pentru cei din jur, pun suflet și în același timp își canalizează energia dureroasă către un scop plin de semnificație.

Conștientizând câți oameni au nevoie de ajutor și simțind gratitudine pentru ajutorul primit, vei căpăta mai multă stabilitate și putere mentală. Contribuind la binele acelor care chiar au nevoie de atenția, energia și generozitatea ta, vei uita de indivizii toxici care ți-au provocat suferință.

Poți susține comunitatea fie prin donații, fie scriind pe un blog dedicat unei cauze nobile, oferind sfaturi celor defavorizați, lucrând voluntar, ajutând o persoană aflată în nevoie. Există o mulțime de feluri în care poți ajuta la construirea unei lumi mai bune, dezvoltându-ți în același timp abilitatea de a privi totul cu alți ochi.

Rupe-te de context și ia-ți un răgaz. Asta înseamnă să faci un pas în spate, astfel încât să te poți detașa temporar

Arsenal ul

de o problemă. Imaginează-ți, de exemplu, că ridici un zid sau o barieră între tine și contextul în care te afli sau că pui problema într-o cutie și refuzi să te gândești la ea.

Evident, nu este o soluție viabilă pe termen lung (fiindcă la un moment dat va fi necesar să treci prin respectivele emoții), numai că uneori ai nevoie de un răgaz pentru a te pregăti emoțional de confruntarea cu suferința respectivă.

Evaluează-ți progresul. Când te afli într-o situație de criză și ți se pare că n-o să-ți mai fie niciodată bine, pune totul în perspectivă și evaluează situația. Măsoară progresul pe care l-ai făcut sau analizează ce anume poate ieși bun din tot răul întâmplat.

Ce anume decizi să cuantifici depinde de tine și de prioritățile tale. De exemplu, e posibil să vrei să te compari cu o versiune a ta din urmă cu zece ani, în timp ce un altul se va compara cu o persoană defavorizată. La final, s-ar putea întâmpla să constăți că, deși suferința ta e reală, totuși situația ta e mai bună ca în trecut sau ca a altor oameni.

Și totuși, unele persoane hipersensibile resimt acut poveștile triste de viață, de aceea preferabil ar fi să te concentrezi pe succesul tău sau al celor din jur. Atunci când reflectăm la povești de viață asemănătoare și la oameni care au trecut cu bine prin ce trecem noi acum, vedem imaginea de ansamblu și ne hrănim speranța că totul va fi bine. Cu ajutorul analizei,

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

remarcăm că există și lucruri bune în viața noastră. Identifică ce anume te face pe tine să te simți mai bine pe moment.

Acționează contraintuitiv. Atunci când am discutat despre autoreglarea emoțională, am spus că e bine să întreprinzi „opusul” a ceea ce simți nevoia să faci. Asta înseamnă să-ți concentrezi atenția pe a realiza exact inversul a ceea ce îți dictează impulsul de moment, pentru a potoli o emoție care-ți cauzează stres.

Acțiunea contraintuitivă atenuează imboldul de a te comporta impulsiv și îmbunătățește starea de spirit, pentru că, în esență, înseamnă să vezi cealaltă față a monedei. Nu-i vorba aici despre evitare, fiindcă evitarea intensifică simptomele traumatice, ci despre o alinare de moment.

Dacă, să spunem, resimți o furie extremă, fă ceva care să te calmeze (de exemplu, du-te la un seminar despre meditație). Dacă te copleșește tristețea, uită-te la un film amuzant sau la un spectacol de comedie.

Taie legăturile, pentru a prelua controlul. Acest pas pune accentul pe abilitatea de a-ți distrage atenția de la situația în care te

află și de a te axa pe alte activități (care să nu-ți activeze și mai tare emoțiile), până când vei fi în stare să abordezi provocarea ce îți stă în față. Citește o carte care să-ți pună mintea la contribuție, rezolvă un puzzle sau întreprinde orice altă activitate creativă care-ți dă senzația că ai control asupra a ceea ce faci.

Arsenal ul

Apoi reflectează la cum poți primi ajutor și concentrează-te **pe ce anume stă în puterea ta să schimbi. Caută esența problemei** și aspectele pe care le poți îmbunătăți, în loc să te macini cu ceva aflat în afara sferei tale de control. De exemplu, dacă ai trecut printr-o despărțire terifiantă, îndepărtează toate lucrurile care-ți aduc aminte de fostul partener și șterge-i numărul din telefon.

Eliminând factorii declanșatori din proximitatea ta, atenuezi tentația de a relua legătura cu persoana toxică (ce te-ar putea răni și mai tare, când oricum treci printr-o perioadă de vulnerabilitate).

Oferă-ți bucurii. Activitățile plăcute îți distrag atenția, oferindu-ți o relaxare temporară. Indivizii toxici vor ca noi să ne afundăm în suferința și în stresul pe care ni-l cauzează, nu în activități care să ne dea o stare de bine. De aceea se străduiesc atât de tare să ne saboteze momentele de fericire. Asta îi face să se simtă în control. Nu-i lăsa să-și atingă scopul. Găsește timp pentru mici plăceri sănătoase, fiindcă meriți să te bucuri de ele.

Astfel îi vei acorda minții tale o binemeritată pauză de la situația toxică în care te scalzi, pentru ca mai apoi (atunci când corpul îți semnalează că și-a revenit după emoțiile resimțite), să abordezi necazul cu forțe proaspete. Între timp, plimbă-te, fă jogging, ascultă muzică liniștitoare, închide-ți telefonul, fă yoga, du-te la cumpărături, implică-te într-un joc, uită-te la

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

serialul preferat sau bucură-te de un hobby.

Respectă ce-ți transmit simțurile. Îndreaptă-ți atenția asupra simțurilor tale. Pentru asta, există diverse metode: spre exemplu, fă dușuri reci sau fierbinți, strânge în pumn cuburi de gheață sau poartă pe mână elastice de care să tragi ușor în momentele de stres intens.

Folosește orice fel de stimul capabil să-ți trezească simțurile și să te distragă de la impulsurile sau gândurile distructive pe care le ai, aducându-te în prezent. Sau, dacă preferi, ia-ți din când în când Câte un răgaz pentru a-ți ascuți simțurile: observă, miroase, ascultă și atinge ceea ce se află în jur. Nu uita să respiri profund. Astfel de mici experiențe familiare îi ajută pe hipersensibili să-și revină, atunci când au fost bombardați de stimuli senzoriali noi.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Metoda CREATOR

Într-o situație provocatoare

E timpul să folosești acest acronim în viața de zi cu zi. Sfătuiește-te cu terapeutul tău (dacă ai unul), pentru a completa sugestiile prezentate aici, în scopul de a maximiza impactul metodei.

- Pentru a deveni și mai conștient de impactul pe care-l poți avea în **comunitate**, fă o listă cu 10 acțiuni pe care le poți întreprinde pentru a-i ajuta pe cei din jur. Cum te aduc aceste fapte mai aproape de țelul vieții tale? În ce fel îți reamintesc ele să nutrești recunoștință?
- Oferă-ți un **răgaz** pentru a te rupe de gândurile care nu-ți dau pace, vizualizând cum între tine și ele se ridică o barieră. Cum arată acest obstacol care te protejează?

Arsenal ul

- **Evaluează** realist progresul pe care l-ai făcut pe anumite planuri, punându-ți câteva întrebări simple: Ce strategii ai folosit în trecut pentru a depăși cu bine o situație complicată sau un eveniment stresant? Știi pe cineva care a trecut printr-o situație similară și care în final a scos-o la

capăt? Cunoști persoane aflate în circumstanțe și mai nefaste, dar care nu se dau bătute? Cum te pot ajuta aceste exemple să-ți apreciezi viața?

- Întreprinde **acțiuni** opuse în raport cu ceea ce simți, pentru a contracara efectele negative ale emoțiilor de moment. Notează în jurnal senzațiile care te încearcă, apoi scrie în dreptul fiecăreia câte un demers cu potențial de a-ți trezi o stare de spirit opusă și dezirabilă.
- Reflectează la cel puțin o activitate pe care o poți realiza acum, capabilă să te ajute să **tai legăturile** cu trecutul și să recapeți controlul asupra situației supărătoare.
- **Oferă-ți** mici plăceri, ia o pauză și fă ceva care te entuziasmează. Ce ți-ar plăcea să faci în acest moment?
- Ascultă-ți simțurile și **respectă** ce spun ele, apoi scrie în jurnal o listă cu cele 5 simțuri, iar în dreptul fiecăruia menționează câteva activități fizice care te-ar putea ajuta să scapi de gândurile obsedante.

Persoanele hipersensibile sunt predispuse la emoții puternice, în special în situații interpersonale stresante. Termenul VIBRANT este cel de-al doilea acronim util în reducerea distresului, acesta incluzând în componența sa câteva instrumente de îmbunătățire a momentului prezent.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Vizualizează succesul.

Inspiră-te din stimuli pozitivi.

Bazează-te pe imaginea de ansamblu.

Resetează-ți organismul.

Apelează la ajutor.

Nutrește emoții pozitive.

Temporizează conflictul.

Vizualizează succesul. Imaginează-ți cum reușești să treci cu succes peste orice situație cu care te confrunți. Imaginează-ți că evadezi într-un loc liniștit. Închipuie-ți cum ar arăta realitatea ta, dacă situația s-ar îmbunătăți.

Toate acestea vor împuțina fluxul de gânduri catastrofale și îți vor permite să abordezi situația cu calm și siguranță de sine.

Inspiră-te din stimuli pozitivi. Motivează-te și inspiră-te folosind afirmații pozitive, cuvinte de încurajare și sfaturi constructive primite de la alții.

Creează-ți niște mementouri sugestive pe care să le pui peste tot în jurul tău: cartonașe de purtat în buzunar, liste scrise pe telefon sau citate înrămate pe birou. Agață la vedere un panou de plută pe care să afișezi afirmațiile tale preferate și poze cu momentele fericite. Lipește pe frigider magneti cu sloganuri însuflați toare. Scrie o scrisoare încurajatoare adresată propriei persoane, decorată cu imagini artistice ori cu abtibolduri.

Bazează-te pe imaginea de ansamblu. Găsește o semnificație în durerea sau în suferința prin care treci.

Arsenal ul

Atunci când trăim emoții intense, cădem într-o stare de neajutorate. Însă dacă reușim să ne concentrăm pe învățămintele pe care le putem trage din acea experiență, ne recăpătăm echilibrul și devenim mai puternici.

În loc să spui „Am avut o întâlnire oribilă — o să mor singur”, ai putea reformula astfel: „Am avut o întâlnire oribilă, dar asta m-a făcut să-mi dau seama din nou care sunt lucrurile pe care mi le doresc de la o relație viitoare; este încă o conștientizare a faptului că merit doar ce-i mai bun și că nu trebuie să mă mulțumesc cu mai puțin!”

Resetează-ți organismul. Încearcă activități plăcute, precum yoga sau meditația, pentru a te elibera de emoțiile copleșitoare, a te relaxa și a-ți detoxifica organismului, mai ales în perioadele când simți o tensiune constantă.

Trauma are tendința de a se localiza în corp, rămânând blocată în anumite organe. Yoga și meditația ne ajută să ne purificăm de impactul negativ al anumitor situații conflictuale.

Apelează la ajutor. Contactează oameni de încredere, terapeuți, prieteni apropiați sau membri ai familiei care te înțeleg. Apoi arată receptivitate la vorbele empatică ale celor din jur, la confirmările și încurajările pe care le primești.

Cere ajutor și de la divinitate. În funcție de credința pe care o ai și de nivelul tău de spiritualitate, poți apela la rugăciuni pentru a te alina, a accepta

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

realitatea și a căuta îndrumare. De asemenea, poți invoca forțele Universului, rugându-le să-ți arate calea.

Nutrește emoții pozitive. Îngrijește-ți corpul și mintea cu o atenție conștientă. Mănâncă sănătos, odihnește-te și informează-te din surse pozitive. Pe toată durata procesului de vindecare, evită postările de pe rețelele de socializare, știrile ce ar putea să-ți redeschidă răni vechi și, de asemenea, persoanele toxice.

Concentrează-te integral asupra activității pe care o faci în fiecare moment, pentru a rămâne într-o stare de atenție conștientă. De exemplu, atunci când mănânci ceva sănătos, concentrează-te pe gust, în loc să iei telefonul și să-ți verifici e-mailul de serviciu.

Activitățile care hrănesc sufletul ne țin la distanță de triggeri și diminuează dificultatea de a ne confrunța simultan cu prea multe emoții.

Temporizează conflictul. Acordă-ți timp pentru a te liniști după o situație conflictuală, indiferent dacă asta înseamnă să pleci din locul respectiv ori să te distanțezi mental pentru câteva ore, zile sau chiar săptămâni (în funcție de situație).

Folosește intervalul respectiv pentru a face o baie cu spumă, a medita sau a te plimba în mijlocul naturii. Pleacă undeva în weekend sau măcar închide-ți telefonul pentru o zi, ca să eviți orice factor perturbator și orice discuție neplăcută. Amână confruntările până când vei fi pregătit să le faci față.

Arsenal ul

REFLECȚII ÎN JURNAL: Metoda **VIBRANT**

Într-o situație provocatoare

Pașii următori te vor ajuta să ai grijă de tine chiar și în perioadele stre- sante, motiv pentru care vindecarea va decurge mai lin și mai eficient.

- Pentru a exersa **vizualizarea**, imaginează-ți cum arată pacea pentru tine. Atunci când te simți copleșit, închide ochii și imaginează-ți că ești din nou în cel mai liniștitor loc în care ai fost vreodată.
- **Inspiră-te** din amintirea celor mai frumoase complimente pe care le-ai primit, dar și din sfaturile constructive primite de la cei din jur. Care a fost cel mai bun sfat pe care l-ai primit vreodată? Care a fost cel mai bun sfat pe care l-ai dat vreodată? Fă un poster cu cele mai frumoase vorbe de încurajare, apoi pune-l la vedere, ca să-ți poți lua în fiecare zi doza de optimism. Înregistrează-te pe telefon rostind încurajările cu voce tare, pentru ca ulterior să le asculți în fiecare zi, dimineața și seara. Vorbește-ți ca și cum ți-ai fi cel mai bun prieten.

Arsenal ul

Schimbă perspectiva, ca să te poți **bizui** pe imaginea de ansamblu și, implicit, pe oportunitățile de creștere, identificând lecțiile de viață pe care le poți desprinde din fiecare experiență. Notează câteva modalități prin care ai putea regândi experiențele negative trăite pentru a le da o conotație pozitivă, fără a-ți invalida suferința.

Relaxează-te prin mișcare fizică, până când organismul se **resetează**, intrând într-o stare de echilibru. Fă o listă cu activitățile fizice de care te poți apuca imediat, pentru a te elibera de emoțiile dureroase și de stresul toxic.

- Cere **ajutorul** cuiva. Ce îndrumări și încurajări te-ar ajuta în clipa asta să-ți recapeți confortul emoțional?
- Alege pentru astăzi o activitate de care să te bucuri, fără să te lași distras de altceva. Ce poți face pentru a **nutri** gânduri și emoții pozitive, care să țină la distanță factorii declanșatori din mediul extern?

Dacă ar fi să te gândești la un loc în care ai putea evada chiar acum, pentru a petrece puțin timp cu sine și a **temporiza** conflictul cu care te confrunți, care ar fi acesta?



CAPITOLUL?

Refugiul și recuperarea

Modalități de vindecare pentru persoanele hipersensibile

Vindecarea traumelor provocate de oamenii toxici din viața noastră necesită aplicarea anumitor tehnici minte—corp, care să ne ajute să trăim în prezent și să lăsăm în urmă trecutul. Așa cum am menționat în introducerea cărții de față, eu am folosit aceste tehnici pentru a deveni o persoană mai conștientă și mai ancorată în realitate, dar și pentru a mă elibera mai ușor de oamenii toxici din viața mea.

De asemenea, am primit mărturii de la sute de cititori, care s-au folosit de aceste modalități de vindecare. Multe dintre acestea au confirmat că o serie întreagă de metode (pe care le voi prezenta în acest capitol) le-au ajutat să anihileze cu succes impactul relațiilor toxice de care avuseseră parte.

Există o gamă largă de terapii (tradiționale sau alternative) care îi ajută pe hipersensibili să-și gestioneze intensitatea emoțiilor, să facă față situațiilor de criză și să proceseze traume care altminteri le-ar afecta tot parcursul vieții. În continuare, vom dezbate câteva dintre opțiunile de vindecare, analizând pentru fiecare în parte: modul de funcționare, beneficiile aduse și sursele suplimentare de informații.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Te sfătuiesc ca, înainte de a decide, să stai de vorbă cu psihologul pentru a vă da seama împreună ce metode de vindecare sunt potrivite pentru tine și situația în care te afli. Nu există o metodă de vindecare universal valabilă. Toate acestea sunt doar propuneri.

Terapii tradiționale

Terapia cognitiv-comportamentală (CBT)

Aceasta e o formă de psihoterapie care ne ajută să corijăm emoțiile, comportamentele și gândurile maladaptative. Aaron Beck a fost cel care a pus bazele acestei terapii, în anii '60. Iar studiile au arătat că a dat rezultate în cazul a numeroase afecțiuni, precum depresia, anxietatea, tulburarea de stres posttraumatic (PTSD) și dificultățile de relaționare. Toate acestea sunt potențiale provocări pentru persoanele hipersensibile.

Printre strategiile propuse de terapia cognitiv-comportamentală se numără: identificarea distorsiunilor cognitive, jocul de rol în scopul pregătirii pentru un potențial conflict, înfruntarea propriilor temeri, calmarea trupului în momentele de stres, rezolvarea problemelor prin propriile abilități și mecanismele de confruntare cu situațiile dificile (Clark și Beck, 2011).

Pe hipersensibili, acest tip de psihoterapie îi ajută să-și scoată la lumină distorsiunile cognitive, gândurile vătămătoare intru- zive și tiparele comportamentale

Refugiul și recuperarea

defectuoase legate de intimitate, stimă de sine, siguranță, încredere, putere și control — toate fiind cauzate de traume interpersonale.

Se poate întâmpla ca mentalitățile și convingerile nocive să ducă la comportamente de autosabotare. Iar autosabotajul amplifică emoțiile prefabricate (induse artificial), precum vinovăția sau rușinea. În cele din urmă, astfel de emoții agravează simptomele posttraumatice.

Prin urmare, pacienții sunt îndrumați în cadrul acestui tip de psihoterapie să-și analizeze și să-și demonteze falsele credințe, folosind restructurarea cognitivă. Ca efect, vor adopta un comportament mai sănătos și un sistem de valori mai echilibrat, în concordanță cu noua viziune despre sine, despre alții și despre lume.

Alte tipuri de terapie care folosesc elemente din terapia cognitiv-comportamentală sunt: terapia de procesare cognitivă (CPT) și terapia bazată pe dovezi (pentru cei care au simptome de PTSD și este necesar să-și identifice și să-și schimbe convingerile maladaptative despre traumă și despre punctele de blocaj care îi conduc la comportamente de evitare); la primele două se adaugă și terapia prin expunere prelungită (PET), care îi ajută pe cei ce suferă de PTSD să capete o desensibilizare graduală față de amintirile, sentimentele și situațiile legate de evenimentul traumatic.

Pentru a afla mai multe despre CBT, accesează site-

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

ul disponibil la adresa <https://beckinstitute.org>. Pentru a afla mai multe despre CPT și PET, accesează site-urile <https://cptforptsd.com> și <https://www.apa.org/ptsd-guideline/treatments>.

Terapia dialectic-comportamentală (DBT)

Aceasta e o abordare terapeutică bazată pe dovezi, dezvoltată de Marsha Linehan și proiectată pentru a-i ajuta pe cei care manifestă emoții puternice, gesturi de autovătămare și ideeație suicidară. Reprezintă un tratament unic în felul său și comprehensiv, deoarece combină tehnici orientale de mindfulness și tehnici cognitiv-comportamentale.

Așa cum am văzut în capitolul 6, DBT se bazează pe patru piloni: (1) conștientizare; (2) toleranță la stres; (3) autoreglare emoțională; și (4) eficiență socială sau interpersonal (McKay, Wood și Brantley, 2010).

În mod tradițional, această terapie este folosită în cazul pacienților care suferă de tulburare de personalitate borderline (BPD). Însă Arielle Schwartz (2017), doctor în psihologie clinică și terapeută specializată în tratarea traumelor, afirmă că multe persoane care suferă de PTSD complex sunt în mod eronat diagnosticate cu BPD. Bineînțeles, tehnicile specifice pentru DBT pot fi folosite de oricine.

Această formă de terapie îi ajută pe cei suferinzi să-și regleze emoțiile și să le gestioneze eficient, să-și îmbunătățească eficiența interpersonală și să rămână ancorați în prezent atunci când se confruntă cu o

Refugiul și recuperarea

situație critică. Ședințele de DBT în grup le permit pacienților să-și exerseze abilitățile sociale și să participe la jocuri de rol, în plus le oferă șansa de a învăța strategii de comunicare și de adaptare, pe care le pot folosi mai apoi în timpul interacțiunilor cu oamenii dificili.

John M. Grohol, doctor în psihologie și CEO al Psych Central, declară următoarele: „Teoriile existente în DBT sugerează că excitabilitatea nervoasă a unor indivizi e foarte pronunțată, nivelul lor escaladând mult mai rapid decât se întâmplă în medie, așadar ei ating niveluri mai înalte de excitare emoțională și în cazul lor va fi nevoie de un interval mai îndelungat pentru ca stimularea emoțională să revină la un nivel normal” (2019).

Persoanele hipersensibile au o excitabilitate și o reactivitate emoțională mai accentuată. De aceea, ar putea beneficia de pe urma DBT. Dat fiind faptul că acestea se lasă ușor copleșite de factorii de mediu și de interacțiunile sociale, lor le sunt recomandate astfel de tehnici de creștere a toleranței la stres și de autoreglare emoțională, cu scopul de a-și păstra calmul în situații conflictuale și a reuși să instituie eficient limite.

Suplimentar, dacă în trecut ai avut episoade de autovătămare, dacă ai avut gânduri sau tentative repetate de suicid sau dacă te încercă frecvent emoții extreme și copleșitoare, ar trebui să iei în calcul o

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

discuție cu un terapeut specializat în DBT.

În caz că nu știi la ce terapeut să apelezi, accesează site-ul <https://behavioraltech.org/resources/find-a-therapist>.

Terapia de desensibilizare și reprocesare prin mișcări oculare (EMDR)

Vorbim aici de o formă de terapie în timpul căreia pacientului i se cere să rememoreze niște evenimente traumatizante sau cauzatoare de stres, în timp ce mișcă ochii în lateral, dintr-o parte într-alta, sau își aplică bătaii ușoare cu mâna.

Această metodă a fost brevetată în 1989 de Francine Shapiro, psihologă americană. Ea a observat că mișcările oculare au un efect de atenuare a impactului puternic generat de amintirea tulburătoare a unor traume.

EMDR se bazează pe teoria procesării adaptative a informației (AIP), care pleacă de la premisa că traumele (inclusiv experiențele adverse din copilărie și relațiile toxice) sunt stocate în memorie într-o manieră disfuncțională, motiv pentru care creează tipare mentale, comportamentale și emoționale maladaptative. Astfel de experiențe traumatice blochează mecanismul normal de procesare a informației, care ne-ar fi permis în mod natural să ne vindecăm și să găsim soluții.

Stimularea bilaterală alternativă, realizată prin mișcări oculare sau bătaii ușoare, face ca procesarea

Refugiul și recuperarea

informațiilor să se petreacă în mod liber. Metoda încurajează retrăirea activă a traumei într-un spațiu sigur, pentru ca amintirile traumatice să-și piardă treptat din încărcătura negativă.

În timpul acestui complex proces de vindecare ce constă în 8 etape, pacientul își identifică convingerile negative despre sine sau despre lume, pe care le-a dezvoltat ca urmare a traumei (de exemplu: „Nu sunt demn de iubire” sau „Lumea nu este un loc sigur”). În același timp, el localizează acele zone din corp în care tensiunea încă există, acumulată fiind din cauza traumei. Pacientul începe apoi să-și construiască credințe noi și sănătoase, care în timp le vor înlocui pe cele negative. Astfel, pacientul își procesează trauma.

Studiile clinice randomizate arată că EMDR dă rezultate în cazul a numeroși pacienți. Reprocesarea traumelor din copilărie alături de un terapeut specializat îi poate ajuta pe hipersensibili care au avut experiențe nefericite în copilărie. Eliberarea de povară se petrece gradual, prin reducerea intensității traumei și a impactului său asupra vieții cotidiene.

Pentru a afla mai multe despre EMDR și pentru a găsi un terapeut specializat, accesează site-ul <https://www.emdria.org>.

Tehnicile de eliberare emoțională (EFT)

Metoda a fost creată de Gary Craig în anii '90. La fel ca acupunctura, EFT stimulează punctele energetice din corp, fără a apela însă la folosirea

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

invazivă a acelor.

Atunci când se apasă pe aceste „puncte de tapotare” de pe meridianele corpului, se eliberează energia blocată în tot organismul. Este o altă metodă de a scăpa de vechile sentimente și convingeri distructive, pentru a le putea înlocui cu unele sănătoase și pozitive.

Cuplată cu metoda afirmațiilor pozitive, EFT ne ajută la repro-gramarea felului în care gândim și simțim. Deoarece se consideră că anumite emoții rămân blocate în anumite organe, EFT contribuie la eliberarea de blocaje energetice, permițând energiei electromagnetice să curgă din nou în mod fluid prin tot organismul.

În plus, afirmațiile pozitive contribuie la consolidarea mecanismului de protecție în fața emoțiilor negative, făcându-ne să ne simțim tot mai puternici cu fiecare centru deblocat.

Pentru a afla mai multe despre această terapie, accesează site-ul <https://eft.mercola.com> sau citește cartea scrisă de Craig, *The EFT Manual* (2011).

Hipnoterapia

Hipnoterapia presupune folosirea hipnozei pentru a-i ajuta pe oameni să-și schimbe comportamentele și emoțiile. Hipersensibilii pot beneficia de hipnoterapie în scopul de a-și calma sistemul nervos suprastimulat și pentru a-și reconstrui sistemul de convingeri distructive, condiționările, amintirile și

Refugiul și recuperarea

rănilor care altfel poate n-ar ieși la suprafață și n-ar ajunge în mintea conștientă.

Hipnoza reprezintă o stare modificată de conștiință, asemănătoare unei transe, în care suntem mai receptivi la sugestie și, prin urmare, mai capabili să ne reprogramăm subconștientul ceva mai ușor. Hipnoza este de asemenea utilă atunci când trebuie tratate diverse fobii, adicții, dureri cronice și amintiri traumatice asociate cu PTSD.

Pentru a găsi un hipnoterapeut local, accesează spre exemplu <https://www.psychologytoday.com/us/therapists/hypnotherapy>.

Psihoterapia de grup

În cadrul unei terapii de grup conduse de un profesionist în sănătate mintală, vom regăsi un spațiu sigur în care să vorbim despre provocările, fricile și traumele noastre, ascultând și poveștile celorlalți participanți. Este o metodă de vindecare extrem de utilă, fiindcă studiile arată că sprijinul social este unul dintre cei mai importanți factori în recuperarea după o traumă (Carlson et al., 2016).

În funcție de problema cu care te confrunți, poți căuta grupuri care se concentrează pe violența domestică, pe traume specifice sau pe orice altă problemă. Grupurile de CBT și cele de DBT oferă mediul perfect pentru a ne exersa deprinderile recent dobândite și pentru a ne implica într-un joc de rol

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

constructiv alături de ceilalți participanți. Atunci când ne împărtășim emoțiile într-un astfel de cadru, primim validare și înțelegem că nu suntem singuri, lucru pe care s-ar putea să nu-1 fi simțit niciodată într-o relație toxică. Așa se petrece vindecarea relațională. Mai mult, astfel crește responsabilitatea socială pentru menținerea progresului și pentru grija de sine.

Pentru a găsi un astfel de grup, accesează de asemenea site-ul

<https://groups.psychologytoday.com/rms>.

Grupurile de sprijin

Dacă te afli într-o relație disfuncțională sau abuzivă și nu reușești să stabilești limite în relația cu cei din jur, există grupuri de suport (numite și grupuri de sprijin) care îți pot valida emoțiile, oferindu-ți și încurajarea de care ai nevoie pe drumul către vindecare.

Mulți dintre cei care au mers la întâlnirile organizate de Codependenții Anonimi (CoDA) din localitatea lor ori au participat la întâlnirile de pe platforma Meetup ale grupurilor de supraviețuitori ai abuzului narcisic sau care au urmat diferite programe în 12 pași (utile dacă întâmpini probleme în „detoxifierea” de un partener narcisic) au beneficiat de sprijinul celor aflați în aceeași situație.

Caută pe internet „persoane hipersensibile⁴⁴ sau „empați⁴⁴ pentru a găsi grupuri de oameni care se

Refugiul și recuperarea

confruntă, ca și tine, cu hipersensibilitatea.

Metode alternative de vindecare

Yoga

Studiile arată că yoga este un tratament complementar eficient și puternic în tratamentul tulburării de stres posttraumatic (Kim et al., 2013; Rhodes, Spinazzola și van der Kolk, 2016; Zalta et al., 2018). Îi ajută pe cei care au traume să diminueze intensitatea simptomelor disociative, să-și controleze dereglarea emoțională și să reducă stresul acumulat în corp.

Datorită faptului că angrenează întregul organism, yoga combate paralizia reactivității generale, instalată ca urmare a traumei. Ne face mai conștienți, ne permite să avem din nou control absolut asupra corpului și ne oferă resursele necesare pentru a reinterpretă stările fiziologice intense, atunci când re trăim anumite traume (van der Kolk, 2014). Asemenea efecte sunt extrem de benefice, în special pentru cei care au trecut prin abuzuri fizice sau sexuale. Yoga are un impact profund vindecător și pentru cei care au traversat o teroare emoțională.

Personal, ador hatha yoga și hot vinyasa flow yoga. Dacă ești începător, îți recomand să începi chiar cu niște cursuri introductive. În caz că ai la activ traumatisme, caută cursuri de restorative yoga.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Meditația

Când trecem prin evenimente traumatice, la nivelul creierului se produc realmente anumite modificări. De exemplu, se întrerupe comunicarea dintre zonele responsabile de emoții și lobul frontal (aceea zonă din creier ce coordonează funcțiile executive și abilitățile de a organiza, a planifica, a raționa și a lua decizii), după cum demonstrează Bessel van der Kolk (2014). În plus, ca urmare a unui eveniment traumatic, hipocampusul se micșorează, în timp ce amigdala devine hiperactivă (aceste două zone fiind responsabile de emoții, memorie și învățare, așa cum reiese din alte studii (Morey et al., 2012).

Însă vestea bună este că zonele afectate de traume pot fi recalibrate cu ajutorul meditației. Studii efectuate de Sara Lazar, neurolog la Harvard, arată că o practică meditativă regulată timp de 8 săptămâni schimbă literalmente structura cerebrală, micșorând amigdala (zona din creier ce controlează reacția de tip „luptă sau fugi”). De asemenea, meditația ajută la creșterea în volum a hipocampusului (capabil astfel de o mai bună reglare a emoțiilor și de o formare accelerată a amintirilor), după cum arată aceleași studii (Lazar et al., 2011). Mai mult, meditația consolidează cortexul somatosenzorial și crește cantitatea de materie cenușie din lobul frontal — indiferent de vârstă.

Refugiul și recuperarea

Un interval de 40 de minute de meditație pe zi ne schimbă perspectiva asupra emoțiilor pe care le avem, asupra relațiilor noastre și asupra felului în care percepem fericirea. Este gratis și la îndemână, putând fi practică oriunde și oricând.

Contrar credinței populare, meditația nu presupune să-ți golești mintea și să blochezi apariția oricărui gând, ci să-ți conștientizezi gândurile, privindu-le cum vin și se duc unul câte unul. Tot ce-ți trebuie este dorința de a te concentra pe respirație și un spațiu în care să poți ședa în liniște pentru a reflecta.

Caută pe Google sau pe Yelp centre de meditație din zona ta. Iată în cele ce urmează o listă cu câteva podcasturi și canale YouTube pe care eu le urmăresc. Unele dintre ele au fost create în mod expres pentru meditație, altele sunt dedicate vindecării după abuzul narcisic. Acolo unde nu am atașat un link anume, poți căuta tu unul pe Google sau YouTube.

- Meditation Oasis, de Mary și Richard Maddux.
Acesta e site-ul meu preferat, fiind și cel cu care mi-am început călătoria. Este extrem de bun atât pentru învățăcei, cât și pentru experți într-ale meditației. Îi găsești disponibil online la adresa <https://www.meditationoasis.com>.
- The Meditation Society of Australia. Poți descărca sesiunile de meditație în format mp3, dacă accesezi online adresa <https://download.meditation.org.au>.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Canale YouTube (folosește motorul de căutare):
 - Lucy Rising. Oferă meditații specifice pentru supraviețuitorii abuzului narcisic.
 - Yellow Brick Cinema. Oferă muzică relaxantă, potrivită pentru meditație.
 - Joseph Clough. Speaker internațional și hipnoterapeut, pune la dispoziția publicului meditații pentru auto-hipnoză și afirmații pentru reeducarea subconștientului, astfel încât să intre în stări mai pozitive.
 - Michael Sealey. Oferă meditații eficiente pentru somn și sesiuni de autohipnoză pentru calmarea anxietății.

Contactul cu natura

Este bine cunoscut faptul că oamenii toxici ne cresc nivelul de cortizol (din cauză că ne provoacă stres). Din fericire, există metode de ameliorare. S-a dovedit științific faptul că natura ne ajută să reducem nivelul de cortizol, să ne eliberăm de stres, să ne concentrăm mai bine și să ne schimbăm în bine dispoziția (Berman, Jonides și Kaplan, 2008; Mayer et al., 2009).

Chiar și simplul act de a merge desculț prin iarbă în timpul lunilor calde ne îmbunătățește starea de spirit și somnul, reducând nivelul de stres și durere. Teoria împământării sugerează că mersul în picioarele goale ne conectează cu electronii planetei. Putem

Refugiul și recuperarea

obține același rezultat și prin activități similare: grădinaritul este, de exemplu, extrem de terapeutic, ajutându-ne să vizualizăm cum evoluția pe care vrem s-o vedem în noi înșine se manifestă în micile plante pe care le cultivăm.

Iată câteva idei pentru a te bucura în fiecare zi de beneficiile naturii, atunci când e frumos afară: ieși în fiecare dimineață sau seară la o scurtă plimbare; fă o excursie într-un loc frumos; plim-bă-te în fiecare zi pe malul unui râu; mergi la plajă; fă drumeții; aleargă prin parc sau prin pădure; ia prânzul pe o terasă; organizează un picnic în natură.

În lunile reci, găsește metode alternative de a te conecta cu natura: mergi cu cortul și fă un foc de tabără; stai lângă focul din sobă; dă la o parte draperiile, pentru a-i permite soarelui să pătrundă în casă; privește ninsoarea sau ploaia; ascultă muzică de meditație care să încorporeze sunetul ploii, al unei cascade sau valurile oceanului.

Masajul

Studiile arată că masajul terapeutic scade nivelul de cortizol și crește nivelul de serotonină și dopamină, ceea ce îi generează pacientului o stare de bine. Reduce de asemenea depresia și anxietatea, dar atenuează și iritabilitatea, precum și alte simptome asociate cu trauma (Field et al., 2005; Collinge, Kahn și Soltysik, 2012).

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Aceste efecte se dovedesc a fi extrem de puternice în cazul anumitor categorii de persoane: femeile însărcinate care suferă de depresie, bolnavii de cancer și cei care suferă de migrene, în consecință, este posibil ca masajul terapeutic să fie benefic și în cazul somatizării traumei.

E cazul să fim creativi! Încearcă masajul cu pietre fierbinți, cu uleiuri aromatice sau chiar masajul Reiki, în timpul căruia terapeutul trimite energie vindecătoare către pacient. Masajul nu doar că te scapă de încordarea acumulată, dar are nenumărate alte beneficii — atât pentru corp, cât și pentru minte.

Nu orice persoană se simte confortabil atunci când este atinsă de un străin, chiar dacă e vorba de un profesionist. Este important ca, atunci când testezi diverse tehnici de vindecare, să iei mereu în considerare nivelul personal de confort și să conștientizezi factorii care-ți declanșează trauma. Ce funcționează pentru o persoană hipersensibilă s-ar putea să nu funcționeze pentru alta.

Scrisul în jurnal

Episoadele traumatice ne lasă fără cuvinte la propriu, fiindcă dezactivează aria lui Broca, adică zona din creier responsabilă de comunicare și vorbire (van der Kolk, 2014). Multe traume rămân „înghețate” într-un stadiu nonverbal, blocând anumite funcții ale creierului. De aceea, scrisul în jurnal este o metodă de refacere a abilităților de comunicare. În timp ce ne

Refugiul și recuperarea

așternem pe hârtie experiențele, refacem rețelele neuronale dintre emisfera stângă și cea dreaptă, pe măsură ce dăm sens unei narațiuni coerente despre traumă.

Oamenii de știință au descoperit că scrierea creativă le înseninează starea de spirit celor care suferă de PTSD, scrisul fiind benefic pentru vindecare și în astfel de cazuri (Smyth, Hockemeyer și Tulloch, 2008).

Formează-ți obiceiul de a nota zilnic în jurnal gândurile și emoțiile pe care le-ai avut peste zi, precum și acțiunile pe care le-ai întreprins în baza lor. Împărtășește aceste notițe cu psiho-terapeutul tău, dacă ai unul. Este un exercițiu care te va ajuta să extragi factorii declanșatori, tiparele de gândire și comportamentele automate, după care să reflectezi asupra felului în care te manifesti în viața cotidiană.

Afirmațiile pozitive

Pe vremea când îmi făceam studiile doctorale, am întreprins o cercetare de teren în cadrul căreia le-am intervievat pe acele victime ale bullyingului care într-un final reușiseră să scrie o „poveste a rezilienței”, pentru a canaliza forța traumei într-o direcție benefică și a o transforma în succes personal și profesional. Hipersensibilii se pot folosi de afirmații pozitive pentru a-și rescrie poveștile traumatizante, mai ales aceia care au probleme cu stima de sine din cauza indivizilor narcisici și toxici din viața lor.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Afirmațiile pozitive constituie o parte vitală a multora dintre tehnicile de vindecare descrise în această carte și reprezintă un pas important prin care ne putem începe drumul spre vindecarea rănilor din subconștient. Astfel de afirmații ne ajută să reprogrămăm felul în care ne raportăm la propria persoană, la potențialul nostru și la lumea înconjurătoare.

Afirmațiile sunt fraze care întrerup un tipar de gândire, întipărend în creier mesaje pozitive despre sine și despre lume. Studiile efectuate confirmă ideea că astfel de mesaje ne îmbunătățesc capacitatea de soluționare a problemelor, în situații de stres. S-a constatat de asemenea că afirmațiile pozitive despre sine contribuie la o raportare mai sănătoasă vizavi de pericole, activând așa numitul „sistem imunitar psihologic”, ce ajută creierul să se apere (Creswell et al., 2013; Sherman și Cohen, 2006).

În cazul celor care au probleme cu stima de sine ori suferă de PTSD sau de PTSD complex, afirmațiile pozitive ar trebui construite în așa fel încât să evite factorii declanșatori. Dacă, de exemplu, n-ai încredere deloc în propria persoană, concepe afirmații de tipul „Aleg să fiu fericit”, în loc de genericul „Sunt fericit” (pentru a încorpora treptat și realist noile mentalități).

Exercițiul fizic

Cei care fac sport în mod regulat sunt mai puțin predispuși să sufere de anxietate și depresie (Carek, Laibstain, și Carek, 2011). Putem înlocui dependența

Refugiul și recuperarea

biochimică de haosul și nebunia creată de oamenii toxici cu alternative sănătoase care să ne alimenteze sistemul de recompensă și să ne reducă nivelul de stres.

Atunci când, în timpul exercițiului fizic, creierul începe să secrete regulat endorfine, ne obișnuim corpul cu „drama” de a transpira pe banda de alergare, ceea ce înlocuiește drama creată de oamenii toxici sau agresivi.

Persoanelor hipersensibile li se recomandă să aibă o rutină zilnică sau săptămânală de exerciții. Nu doar pentru că sportul este o metodă naturală de a ne îmbunătăți starea de spirit, ci și fiindcă (așa cum arată studiile) activitatea fizică ajută la ameliorarea simptomelor de PTSD, ba chiar contribuie la estomparea ideății suicidare printre victimele bullyingului (Fetzner și Asmundson, 2014; Sibold et al., 2015).

Sportul generează o bună dispoziție lăuntrică și stimulează dezvoltarea unor noi strategii de adaptare la stres, oferindu-le celor care au trecut printr-o traumă atât speranță, cât și determinare, plus o imagine de sine pozitivă și o mai bună calitate a vieții (Caddick și Smith, 2017).

Exercițiul fizic este și o modalitate sănătoasă de a ne canaliza emoțiile intense. Potrivit celor care au studiat trauma, emoțiile traumatice sălășluiesc nu doar în minte, ci și în corp. Găsește cel puțin o formă

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

fizică de a te elibera de emoțiile copleșitoare (supărare, furie, tristețe etc.) pe care le-ai acumulat ca urmare a unui abuz sau unei traume.

Asta te va ajuta să combați paralizia emoțională care te amortește după un eveniment traumatizant și te face incapabil să mai simți ceva.

Eu ador să practic diverse sporturi (kickboxing, yoga, dans, cardio și jogging), în timp ce ascult în căști muzică energizantă sau afirmații pozitive.

Alege ceva care-ți place. Fă din sport o nouă pasiune. Dar nu-ți forța organismul să facă activități cu care nu e familiarizat, care-i creează un disconfort perpetuu sau care-1 suprasolicită. Chiar și 10 minute de plimbare prin natură sunt mai bune decât sedentarismul. Dă-ți silința, dar nu exagera. Exercițiul fizic ar trebui să fie o supapă psihologică pentru binele tău, nu o metodă de a te autopedepsi și de a te autodistrage.

Terapia prin râs

Potrivit lui Lee Berk (1989), cercetător în domeniul medical, suferința duce la creșterea nivelului anumitor hormoni, precum cortizolul care ne slăbește sistemul imunitar. Pe de altă parte, râsul ajută la scăderea nivelului acestor hormoni și la secreția anumitor neurotransmițători, precum dopamina care ne dă o stare de bine. În același timp, râsul contribuie la ameliorarea durerii și are un efect benefic asupra

Refugiul și recuperarea

stării de bine — ceea ce înseamnă că râsul are o importantă capacitate de vindecare. Hipersensibilii s-ar cuveni să profite de puterile sale.

De exemplu, yoga prin râs folosește metoda râsului voluntar pentru a obține aceleași beneficii. Fă-ți timp în fiecare zi să râzi cu poftă. Privește un spectacol de stand-up comedy pe Netflix, caută postări amuzante pe Instagram, participă la spectacole de improvizație, rememorează întâmplări amuzante, uită-te la filmele caraghioase ori citește cărți sau povestioare hazlii.

Găsește varianta care ți se potrivește, pentru că fiecare are propriul simț al umorului și gusturi specifice.

Aromaterapia

Aromaterapia reprezintă o metodă alternativă de vindecare ce presupune folosirea uleiurilor esențiale și a uleiurilor parfumate pentru a genera o stare de bine din punct de vedere fizic și emoțional. Cei care practică această terapie ori toarnă câteva picături într-un difuzor pentru a inhala parfumul emanat prin ardere, ori aplică direct pe piele uleiurile diluate pentru a mări efectul masajului.

Suzanne Bovenizer (2017), specialistă atestată în masaj terapeutic și în terapie craniosacrală, spune că simțul mirosului este conectat în creier cu sistemul limbic (zona unde sunt stocate emoțiile și amintirile).

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Mirosurile activează acea parte a creierului, stimulând eliberarea anumitor neurotransmițători care ne ajută să ne calmăm și să ne relaxăm. Aromaterapia este extrem de folositoare pentru persoanele măcinate de neliniște. Și știm că anxietatea este o componentă-cheie a stresului resimțit de supraviețuitorii unui abuz narcisic.

Este o idee bună să folosești și acasă uleiuri parfumate sau difuzoare pentru uleiuri esențiale, astfel încât să te poți bucura oricând de beneficiile acestei terapii. De asemenea, există și alternative: centre de yoga sau de masaj unde se practică aromaterapia.

Eu recomand atât uleiurile esențiale, cât și bețișoarele parfumate. Iată în cele ce urmează câteva dintre recomandările mele (disponibile pe Amazon):

- Set de uleiuri esențiale: Artizen Aromatherapy Top 14
- Difuzor pentru uleiuri esențiale: URPOWER
- Bețișoare parfumate pentru aromaterapie: din materiale organice și uleiuri esențiale 100% naturale
- *The Complete Book of Essential Oils and Aromatherapy*, de Valerie Ann Worwood

Acupunctura

Nicholas Sieben (2013), acupuncturist licențiat, explică în cartea sa, intitulată *Stories of Healing*

Refugiul și recuperarea

Emotional Trauma in My Acupuncture Clinic,

următoarele: „Potrivit teoriilor din medicina chineză, traumele rezidă în corpul fizic. Ni se strecoară în sânge și se lipesc de oase, după care incubează, cauzând o multitudine de simptome fizice și mentale. Pentru ca omul să se vindece complet de o traumă, aceasta trebuie deblocată și scoasă din corpul său. Așadar, avem nevoie de o detoxifiere trupească.”

Acupunctura este o tehnică de vindecare originară în China Antică și presupune introducerea unor ace în anumite puncte-cheie din corp, pentru tratarea unei vaste game de probleme fizice și psihice. Prin organismul uman trec 12 trasee energetice invizibile primare și încă 8 secundare, toate fiind cunoscute sub numele de „meridiane”. În timpul unei asemenea sesiuni, terapeutul țintește niște puncte energetice din corp, în scopul de a-l ajuta pe pacient să se elibereze de afecțiunea fizică sau emoțională cu care se confruntă.

Pentru a afla mai multe despre acupunctură, vizitează site-ul <https://www.nccih.nih.gov/health/acupuncture/introduction>. Dacă locuiești în SUA, poți vizita <https://www.nccaom.org/find-a-practitioner-directory>, pentru a găsi un specialist în acupunctură.

Terapia asistată de animale

E posibil să nu primim sprijin de la oamenii din jur, însă animalele ne vor iubi și vor fi gata mereu să ne

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

accepte necondiționat. O analiză sistematică a studiilor referitoare la tratarea victimelor abuzului infantil și a veteranilor de război arată că terapia asistată de animale — folosită ca metodă complementară de vindecare — a avut rezultate benefice, ducând la ameliorarea simptomelor de depresie, anxietate și PTSD (O'Haire, Guerin și Kirkham, 2015). Constatarea nu-i deloc surprinzătoare pentru acei supraviețuitori care au încercat deja o astfel de terapie, indiferent că pentru asta au folosit câini, cai, pisici, iepuri sau păsări.

Potrivit lui Marguerite O'Haire și colegilor ei, „atunci când a existat o intruziune, prezența ulterioară a unui animal vine ca o garanție a faptului că pericolul a trecut și funcționează ca o bază sigură pe care putem începe să acumulăm noi experiențe în prezent⁶⁴.

Aceia care suferă de PTSD resimt uneori un soi de amorțeală emoțională, iar un animal le va induce emoții pozitive, servind drept „facilitator social⁶⁶ și atenuând sentimentul de singurătate și izolare. Mai mult, contactul cu un animal mărește în mod natural nivelul de oxitocină din organismul uman, fără a mai fi nevoie pentru asta de intervenția persoanelor toxice.

Terapia prin muzică

Muzica îmbunătățește starea de spirit, ajută la identificarea emoțiilor autentice, diminuează ritmul

Refugiul și recuperarea

cardiac și tensiunea arterială, reduce nivelul de stres și ține sub control anxietatea. De asemenea, poate fi folosită și ca adjuvant în ședințele de terapie pentru eliberarea de diverse dependențe. Iar în cazul pacienților care suferă de schizofrenie, muzica îmbunătățește funcțiile sociale. În fine, se spune că muzica reduce inclusiv efectele nocive ale unor tratamente împotriva cancerului.

Poți învăța fundamentele terapiei prin muzică ghidat de un terapeut licențiat de pe site-ul <https://www.musictherapy.org>.

Când e vorba de hipersensibili, muzica aleasă ar trebui să întrunească o serie de criterii. În special muzica liniștitoare îi ajută să-și calmeze sistemul nervos suprasolicitat. Cu toate acestea, chiar și un hipersensibil preferă ocazional melodii ritmate, fiindcă acestea îi dau energie, îl binedispun instantaneu și îl motivează să înceapă cu forțe proaspete noi proiecte.

Fă o listă cu melodii care-ți generează diverse stări de spirit: te calmează, te înveselesc, te energizează sau te relaxează etc. Formează-ți apoi un obicei din a asculta muzică în fiecare zi, pentru a te recalibra și a-ți regăsi bucuria de a trăi.

Autoîngrijirea

Pentru a menține pe tot parcursul vieții o grijă constantă față de propria persoană, ține minte acronimul TERAPEUT. Pașii incluși în acest acronim îți

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

vor reduce vulnerabilitatea emoțională. Fiecare pas include îndrumări menite să te ajute a deveni propriul tău terapeut, dacă ești de la natură predispus să-ți neglijezi sănătatea, mai ales atunci când te copleșesc emoțiile intense și impactul negativ al unei relații toxice.

Tratează-ți afecțiunile medicale.

Evită mâncatul inconștient.

Restricționează aportul de stimulente.

Ai grijă de intelect.

Percepe-ți conștient nevoile.

Elogiază-ți șinele.

Urmează-ți sufletul și îngrijește-ți rănilor.

Trasează un program de exerciții fizice.

Tratează-ți afecțiunile medicale. Se poate întâmpla ca aceia care au trăit o experiență traumatică să resimtă mai acut simptomele unei boli și să se îmbolnăvească mai des.

Asta se întâmplă ca urmare a faptului că activarea pe termen lung a rețelelor neuronale responsabile de gestionarea stresului — precum axa HPA (responsabilă de eliberarea cortizolului, acel hormon al stresului cauzat de intrarea într-o stare de tipul „luptă sau fugi”) — scade răspunsul imun (Pacella, Hruska și Delahanty, 2013).

Trebuie deci să monitorizezi orice simptom care denotă slăbiciune fizică sau distres.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Inventar medical

Refugiul și recuperarea

Fă o listă cu toate afecțiunile trupesti sau mintale de care suferi și pentru care ai nevoie de tratament. Sub fiecare afecțiune, notează medicamentele pe care trebuie să le iei, cu datele de contact ale terapeuților, grupurile de sprijin pe care le ai la îndemână și medicii pe care îi poți suna atunci când simptomele se agravează. Notează și factorii care agravează simptomele, dar și ce poți face pentru a evita acutizarea afecțiunilor respective. Asta te va ajuta să eviți o posibilă înrăutățire a stării tale de sănătate.

Evită mâncatul inconștient. Minte nu se poate vindeca după o relație toxică, atâta vreme cât trupul e privat de nutrienții necesari pentru a funcționa optim. Consumă alimente nutritive, pentru că astfel îți vei îmbunătăți starea de spirit.

Discută cu un nutriționist pentru a întocmi un plan de alimentație sănătoasă adecvat nevoilor tale. De exemplu, include în meniul zilnic câte un suc din fructe și legume verzi sau mărește aportul de vegetale, reducând excesul de lactate și cofeină.

Bea multă apă, pentru a rămâne hidratat pe tot parcursul zilei.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Obiceiuri alimentare sănătoase

Consideri că obiceiurile tale alimentare sunt sănătoase? Ce anume ai putea schimba? Ce ingrediente sănătoase ai putea introduce în alimentație? Iată câteva sugestii: folosește pentru prăjituri pudră de cacao fără zahăr adăugat și stevia pe post de îndulcitor, în loc de zahăr. Înlocuiește amidonul cu alternative având un aport scăzut de carbohidrați, precum conopida, grăsimile sănătoase și diverse legume.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Înlocuiește carnea roșie cu carne slabă de pui. Sau înlocuiește laptele condensat pentru cafea cu lapte de migdale.

Restricționează aportul de stimulente. O relație toxică ne face să vrem să ne „amortim” durerea cu ajutorul unor substanțe care creează dependență (droguri, alcool, cafea, zahăr și altele). Numai că evadarea din prezent este doar temporară.

Iar dacă nu ai o prescripție de la medic, evită pastilele care îți modifică starea de spirit. De precizat că excesul de alcool și cafea împiedică revenirea după o „inundație emoțională” — așadar cauzează și mai multe probleme.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Stimulente în exces

Există substanțe de care faci abuz și pentru care vrei să cauți tratament ca să scapi de dependență? Cât de frecvent ingerezi cafea sau alcool pentru a-ți îmbunătăți starea de bine? Ce alternative te-ar putea ajuta să eviți abuzul de alcool sau cafeină (de exemplu, ceaiuri din plante, băuturi cu foarte puțin alcool sau apă aromatizată)?

Ai grijă de intelect. Hrănește-ți mintea într-o manieră sănătoasă. Evaluarea „alimentelor”^{*1} pe care le consumă mintea este un demers la fel de important ca evaluarea alimentelor care ajung în sistemul digestiv. Așadar, cu ce fel de idei și convingeri îți hrănești mintea zi de zi?

Dacă folosești în dialogurile tale interioare o mulțime de cuvinte cu conotație negativă, ar fi bine să discuți cu un terapeut care să te îndrume spre a-ți nota replicile într-un jurnal. Astfel vei putea reflecta

Refugiul și recuperarea

asupra tiparelor proprii de gândire, cu scopul de a le schimba.

Dar pentru ce fel de reflecții faci loc în mintea ta? Citești romane cu subiecte profund dureroase, te uiți la filme de groază, îți petreci timpul pândind postările pe care le face fostul partener sau recitind mesaje vechi de la un prieten care s-a purtat urât cu tine? Dacă da, ar trebui să limitezi timpul pe care-1 irosești astfel. Elimină complet asemenea preocupări. Blochează pe rețelele de socializare acele conturi care-ți provoacă în mod repetat suferință.

Apoi echilibrează consumul din mass-media, adăugând mai multe filme de comedie sau care abordează subiecte plăcute. Citește cărți axate mai mult pe soluții, nu pe probleme, înlocuiește-ți obiceiurile toxice de consum cu altele care să-ți înalțe starea de spirit. Ca să-ți alini sufletul, ascultă meditații ghidate sau privește clipuri video cu animale simpatice.

Iar dacă întâmpini dificultăți în a-ți menține concentrarea pe tot parcursul zilei, analizează-ți tiparele de somn, precum și tiparele negative de gândire, fiindcă e posibil ca acestea să te perturbe. Să dormi suficient și să-ți creezi un program regulat de somn contează mult, dacă vrei ca creierul tău să fie capabil de procesarea informațiilor pe care le primește pe toată durata zilei și să nu devină copleșit de tot ceea ce îl

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

bombardează.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Hrana intelectului

Pe ce rețele de socializare îți petreci timpul? Cât de benefice sunt pentru tine? Câte ore dormi pe noapte? Cât de frecvent te simți obosit? Cum îți poți îmbunătăți somnul și cum îți poți crea un mediu propice pentru relaxare și odihnă? Ascultă muzică relaxantă înainte de culcare, zugrăvește pereții dormitorului în culori calde, alege mobilă în culori luminoase, folosește veioze pentru a-ți proteja ochii sau cumpără-ți perne din spumă cu memorie.

Percepe-ți conștient nevoile. Este important ca pe parcursul zilei să te oprești din când în când, pentru a vedea cum te simți și dacă îți îndeplinești toate nevoile.

Acest demers e deosebit de important mai ales după despărțirea de o persoană toxică, fiindcă acela e momentul în care trebuie să te transformi din susținătorul și confidentul partenerului toxic în propriul tău susținător și confident. Veghează să-ți fie bine și, ori de câte ori simți nevoia, cheamă-i în ajutor pe cei dragi.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Împlinirea propriilor nevoi

Acum, că ești în postura de a te îngriji de propria persoană, tratează-te cu autocompasiune, întrebându-te: „Ce simt nevoia să fac acum? Oare, mi-e foame? Să trag un pui de somn? M-aș simți mai bine după un duș? Să sun un prieten ca să stăm de vorbă?” Apoi acționează în consecință.

Elogiază-ți șinele. Foarte multe persoane hipersensibile îi idealizează pe alții, uitând că și ele merită aprecieri similare. Atunci

Refugiul și recuperarea

când pentru tine partenerul toxic devine un fel de Dumnezeu, ajungi să-ți neglijezi propriul sine. Hrănește-ți spiritul cu încurajări, aprecieri și atenție plină de compasiune. Onorează-ți sufletul și venerează scânteia de divinitate din tine.

Louise Hay (2016), autoarea unor faimoase cărți de dezvoltare personală, afirmă că tehnica oglinzii este o metodă excelentă în acest scop. Așadar, așază-te în fiecare dimineață în fața oglinzii, privește-te în ochi și spune-ți: „Eu chiar țin la tine. Îmi ești o ființă foarte dragă. Și tu ești o minune a lumii. Meriți lucruri bune. Valorezi mai mult decât ai crezut. “

Iar dacă ești o persoană religioasă și crezi în Dumnezeu sau într-o forță superioară altfel numită, încearcă și o serie diferită de afirmații: „Dumnezeu mă ocrotește. Și eu sunt un copil al Domnului. Știu că totul va fi așa cum trebuie, pentru că Universul are grijă de mine.”

De fapt, nu contează cum sună afirmațiile alese de tine, fiindcă important e să se potrivească cu credințele tale și să-ți satisfacă nevoile spirituale. Nutrește în minte gânduri pozitive și nu uita că neprețuitul nostru spirit transcende existența fizică. Dacă faci din acest dialog în oglindă o rutină cotidiană, astfel de afirmații pozitive vor face minuni pentru stima ta de sine.

EXERCİȚIU: Tehnica oglinzii

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Privește-te în oglindă. Ce afirmații încurajatoare ți-ai spune? Ce fațete ale tale îți plac și pe care le aprobi exact așa cum sunt? Ce defecte percepute de tine ești în măsură să accepți cu compasiune?

Urmează-ți sufletul și îngrijește-ți rănilile. Ai grijă de rănilile sufletului, astfel încât să se poată vindeca și să nu mai apară și altele (și nu vorbesc aici despre leziuni trupești). Alcătuieste o listă cu toate situațiile care ți-ar putea redeschide rănilile vechi. Ia apoi măsurile necesare pentru a nu te lăsa influențat de factorii declanșatori.

De exemplu, scoate din lista de prieteni pe Facebook persoanele care postează texte visceral de neplăcute ori imagini dezagreabile. Sau evită s-o iei pe strada pe care știi că obișnuiește să meargă fostul partener. Iar atunci când treci prin perioade solicitante, ai grijă să-ți programezi o ședință de terapie în plus. De asemenea, atunci când te îndrepti spre locul de muncă și știi că te așteaptă o zi grea, alege să călătorești cu un mijloc de transport mai puțin aglomerat.

Asemenea „amortizoare” sunt menite să-ți atenueze șocurile, ca să nu te lași copleșit înainte de a fi avut timp să procesezi evenimentele.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Gestionarea factorilor declanșatori

Notează 10 factori declanșatori pentru tine și scrie în dreptul fiecăruia ce anume poți face pentru a evita respectivele situații ori pentru a le atenua impactul.

Refugiul și recuperarea

Trasează un program de exerciții fizice. Atunci când facem sport sau petrecem suficient timp în aer liber, creierul eliberează endor- fine, ceea ce îmbunătățește starea de spirit și ajută la mai buna gestionare a emoțiilor, chiar și în cele mai solicitante perioade.

De aceea sportul este supapa ideală pentru a te elibera de stres, atunci când ai de-a face cu o persoană toxică. În plus, o rutină zilnică de exerciții îți va da încredere în sine atunci când va fi necesar să te comporti asertiv în fața unui agresor sau a unui profitor.

REFLECȚII ÎN JURNAL: Stimularea secreției de endorfine

Cât de des faci sport? O dată pe zi? O dată pe săptămână? Ai găsit vreo formă de mișcare facilă și convenabilă, cu ajutorul căreia să poți exersa măcar 30 de minute pe zi? (De exemplu, alergi prin cartier, mergi cu bicicleta, dansezi după o coregrafie video etc.) Cum ai putea echilibra activitățile desfășurate în interior cu cele practicate în aer liber?

Există numeroase metode de vindecare pe care o persoană hipersensibilă le poate aplica pentru a se vindeca. Toate tehnicile descrise în aceste pagini au fost folosite cu succes de oameni ca tine. Tot ce trebuie să faci e să-ți dai seama ce anume ți se potrivește.

Testează și metodele alternative de vindecare. Însă ideal ar fi să te consulți cu un terapeut înainte de a încerca o tehnică ce ar putea reprezenta un trigger

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

pentru tine. Este vital să reții că, în drumul tău spre vindecarea de toxicitatea acumulată de la alții și spre descoperirea forței lăuntrice, grija de sine contează enorm.

Oamenii hipersensibili care au învățat să-și soluționeze adecvat conflictele, care au grijă de sine și care știu cum să gestioneze eficient relația cu un individ toxic dețin toate datele pentru a deveni supereroi ai vremurilor noastre.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Acum știi de ce personalitatea noastră hipersensibilă ne face niște ținte naturale pentru prădătorii emoționali. Ești la curent cutoate metodele pe care narcisiștii le folosesc pentru a manipula și conștientizezi natura adictivă a acestor relații. Tot ce-ți rămâne de făcut este să fii cu ochii-n patru.

Sper că această carte te-a ajutat nu doar să înțelegi mentalitatea și comportamentele oamenilor toxici, ci și să te echipezi cu informațiile și resursele necesare pentru a face față interacțiunilor cu astfel de persoane. Ai toate motivele să te încrezi în propriile forțe și să nu mai privești hipersensibilitatea ca fiind o trăsătură negativă.

Nu uita, lumea are nevoie de hipersensibili ca tine.
Astfel de ființe își folosesc superputerile pentru binele
altora și pentru țeluri înalte. Dar nu poți salva pe
nimeni, dacă nu înveți cum să te protejezi și să te
apreciezi mai întâi pe tine.



Mulțumiri

Le sunt extrem de recunoscătoare minunaților mei cititori, care mi-au fost alături încă de când am început să scriu despre acest subiect, în 2014, precum și curajoșilor supraviețuitori ai abuzurilor, care au ales să-mi împărtășească povestea lor.

Mulțumiri speciale părinților mei, Rehana și Mohammed, care au muncit neîntrerupt pentru a se asigura că noi, copiii lor, ne vom putea atinge visurile în America.

Îi sunt recunoscătoare surorii mele, Tania, care m-a susținut mereu pe drumul spre a deveni scriitoare.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

Le mulțumesc excepționalilor mei profesori și mentori, care de-a lungul anilor mi-au modelat stilul literar și mi-au susținut evoluția academică: Laura Polan, dr. John Archer, dr. Aaron Pallas, dr. Holly Parker, dr. Maureen McLane, dr. Hope Leichter, dr. Sarah Kleiman, dr. James Uleman, dr. Ellsworth Fersch, dr. Elizabeth Malouf, Louise Lasson, dr. Ronald Corbett și dr. Karen Adolph. Mulțumiri și lui James Zika, Terry Powell și Angelei Garcia, care m-au ajutat în dezvoltarea profesională. Voi fi veșnic recunoscătoare față de Andrea Schneider, asistent social cu drept de liberă practică, pentru că a recenzat și prefațat cartea de față și pentru neprețuitele sale încurajări.

Nu le pot mulțumi îndeajuns susținătorilor mei, pentru generozitatea lor: Jackson MacKenzie, Pete Walker, dr. Athena Staik, dr. John Grohol, dr. Annie Kaszina, Monica White, Kristin Sunanta Walker, Lisa A. Romano, Kim Saeed, Melanie Vann, Kris Godinez, precum și multor altor exponenți ai adevărului.

Le mulțumesc reprezentanților site-ului Thought Catalog, pentru că mi-au oferit o platformă prin intermediul căreia să-mi fac auzită vocea și prin care postările mele să ajungă la milioane de oameni.

De asemenea, le mulțumesc celor care gestionează site-ul Psych Central, pentru că mi-au răspândit mesajul în lumea întreagă.

în fine, le sunt infinit recunoscătoare celor care alcătuiesc talentata echipă de la New Harbinger și editorilor de acolo, datorită cărora această carte a văzut lumina zilei: Jess O'Brien, care m-a abordat pentru a-mi oferi oportunitatea publicării cărții și care m-a impresionat mereu prin amabilitatea lui; Jennifer Holder, care s-a asigurat mereu că vocea mea ajunge în mod eficient la cititori; Cindy Nixon, care și-a dat silința să cizeleze lucrarea de față; și tuturor celorlalți care au contribuit la publicarea acestei

cărți. **Referințe bibliografice**

- Acevedo, B.P., E.N. Aron, A. Aron, M. Sangster, N. Collins și L.L. Brown, „The Highly Sensitive Brain: An fMRI Study of Sensory Processing Sensitivity and Response to Others' Emotions", *Brain and Behavior* 4(4), 2014.
- APA (Asociația Americană de Psihiatrie), *Diagnostic and Statistical Manual of Mental Disorders*, ed. a V-a, Arlington, VA, American Psychiatric Publishing, 2013.
- Archer, D., „The Danger of Manipulative Love-Bombing in a Relationship", *Psychology Today*, 6 martie 2017, accesat în 26 ianuarie 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/reading-between-the-headlines/201703/the-danger-manipulative-love-bombing-in-relationship>.
- Aron, A., E. Melinat, E.N. Aron, R.D. Vallone și R.J. Bator, „The Experimental Generation of Interpersonal Closeness: A Procedure and Some Preliminary Findings", *Personality and Social Psychology Bulletin* 23(4), 1997, pp. 363-377.
- Aron, E., *The Highly Sensitive Person: How to Thrive When the World Overwhelms You*, New York, Harmony Books, 2016.
- Bartels A. și S. Zeki, „The Neural Basis of Romantic Love", *NeuroReport* 11(17), 2000, 3829-3834.
- Baumeister, R.F., E. Bratslavsky, C. Finkenauer și K.D. Vohs, „Bad Is Stronger Than Good", *Review of General Psychology* 5(4), 2001, pp. 323—370.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Baumgartner, T., M. Heinrichs, A. Vonlanthen, U. Fischbacher și E. Fehr, „Oxytocin Shapes the Neural Circuitry of Trust and Trust Adaptation in Humans”, *Neuron* 58(4), 2008, pp. 639—650.
- Begg, I.M., A. Anas și S. Farinacci, „Dissociation of Processes in Belief: Source Recollection, Statement Familiarity, and the Illusion of Truth”, *Journal of Experimental Psychology: General*, 121(4), 1992, pp. 446—458.
- Bergland, C., „Cortisol: Why the «Stress Hormone» Is Public Enemy No. 1”, *Psychology Today*, 22 ianuarie 2013, <https://www.psychologytoday.com/blog/the-athletes-way/201301/cortisol-why-the-stress-hormone-is-public-enemy-no-1>.
- Berk, L.S., S.A. Tan, W.F. Fry, B.K. Napier, J.W. Lee, R.W. Hubbard, J.E. Lewis și W.C. Eby, „Neuroendocrine and Stress Hormone Changes During Mirthful Laughter”, *The American Journal of the Medical Sciences*, 298(6), 1989, pp. 390-396.
- Berman, M.G., J. Jonides și S. Kaplan, „The Cognitive Benefits of Interacting with Nature”, *Psychological Science* 19, 2008, pp. 1207—1212.
- Bonchay, B., „Narcissistic Abuse Affects Over 158 Million People in the U.S.”, PyschCentral.com, 24 mai 2017, accesat în 12 octombrie 2018, <https://psychcentral.com/lib/narcissistic-abuse-affects-over-158-million-people-in-the-u-s>.
- Bovenizer, S., „The Limbic System”, 2017, accesat în 1 iulie 2019, <https://suebovenizer.com/the-limbic-system>.
- Bowen, S., N. Chawla, S.E. Collins, K. Witkiewitz, S. Hsu, J. Grow, S. Clifasefi et al., „Mindfulness-Based Relapse Prevention for Substance Use Disorders: A Pilot Efficacy Trial”, *Substance Abuse* 30(4), 2009, pp. 295-305.
- Brach, T., *Radical Compassion: Learning to Love Yourself and Your World with the Practice of RAIN*, London, Rider Books, 2020.
- Bradshaw, J., *Homecoming: Reclaiming and Championing Your Inner Child*, London, Piatkus, 1990.
- Brummelman, E., S. Thomaes, S.A. Nelemans, B.O. Castro, G.

Referințe bibliografice

- Overbeek și B.J. Bushman, „Origins of Narcissism in Children", *Proceedings of the National Academy of Sciences* 112(12), 2015, pp. 3659—3662.
- Buttafuoco, M.J. și J. McCarron, *Getting It Through My Thick Skull: Why I Stayed, What I Learned, and What Millions of People Involved with Sociopaths Need to Know*, Deerfield Beach, FL, Health Communications, 2009.
- Caddick, N. și B. Smith, „Combat Surfers: A Narrative Study of Veterans, Surfing, and War Trauma", *Movimento* 23(1), 2017, p. 35.
- Carek, P.J., S.E. Laibstain și S.M. Carek, „Exercise for the Treatment of Depression and Anxiety", *International Journal of Psychiatry in Medicine* 41(1), 2011, pp. 15-28.
- Carlson B., P.A. Palmieri, N.P. Field, C.J. Dalenberg, K.S. Macia, K.S. și D.A. Spain, „Contributions of Risk and Protective Factors to Prediction of Psychological Symptoms After Traumatic Experiences*⁴", *Comprehensive Psychiatry*, 69, 2016, pp. 106—115.
- Carnell, S., „Bad Boys, Bad Brains", *Psychology Today*, 14 mai 2012, <https://www.psychologytoday.com/blog/bad-appetite/201205/bad-boys-bad-brains>.
- Carnes, P.P., *Betrayal Bond: Breaking Free of Exploitive Relationships*, Deerfield Beach, FL, Health Communications, 2015.
- Carter, S.B., „Emotions Are Contagious — Choose Your Company Wisely", *Psychology Today*, 20 octombrie 2012, accesat în 12 octombrie 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/high-octane-women/201210/emotions-are-contagious-choose-your-company-wisely>.
- Carver, J., „Stockholm Syndrome: The Psychological Mystery of Loving an Abuser", *CounsellingResource.com*, 20 decembrie 2014, accesat în 28 februarie 2019, <https://counsellingresource.com/therapy/self-help/stockholm/2/>.
- Cascio, C.N., M.B. O'Donnell, F.J. Tinney, M.D. Lieberman, S.E. Taylor, V.J. Strecher și E.B. Falk, „Self-Affirmation Activates Brain Systems Associated with Self-Related Processing and

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Reward and Is Reinforced by Future Orientation", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 11(4), 2015, pp. 621-629.
- Clark, A. și A.T. Beck, *Cognitive Therapy of Anxiety Disorders: Science and Practice*, New York, Guilford Press, 2011.
- Collinge, W., J. Kahn și R. Soltysik, „Promoting Reintegration of National Guard Veterans and Their Partners Using a Self-Directed Program of Integrative Therapies: A Pilot Study", *Military Medicine* 177(12), 2012, pp. 1477-1485.
- Craig, A.D., „How Do You Feel — Now? The Anterior Insula and Human Awareness", *Nature Reviews Neuroscience* 10(1), 2009, pp. 59—70.
- Craig, G., *The EFT Manual*, Santa Rosa, CA, Energy Psychology Press, 2011. Creswell, J.D., J.M. Dutcher, W.M. Klein, P.R. Harris și J.M. Levine, „Self- Affirmation Improves Problem-Solving Under Stress", *PLoS ONE* 8(5), 2013.
- De Becker, G., *The Gift of Fear: Survival Signals That Protect Us from Violence*, London, Bloomsbury, 2010.
- Drexler, S.M., C.J. Merz, T.C. Hamacher-Dang, M. Tegenthoff și O.T. Wolf, „Effects of Cortisol on Reconsolidation of Reactivated Fear Memories", *Neuropsychopharmacology* 40(13), 2015, pp. 3036—3043.
- Durvasula, R., „Narcissist, Psychopath, or Sociopath: How to Spot the Differences", Medcircle.com, 8 august 2018, accesat în 9 octombrie 2018, <https://www.youtube.com/watch?v=6dv8zJiggBs>.
- Dutton, D.G. și A.P. Aron, „Some Evidence for Heightened Sexual Attraction Under Conditions of High Anxiety", *Journal of Personality and Social Psychology* 30(4), 1974, pp. 510-517.
- Elliott, S., *Getting Past Your Breakup: How to Turn a Devastating Loss into the Best Thing That Ever Happened to You*, Cambridge, MA, Da Capo Lifelong, 2009.
- Felitti, V.J., R.F. Anda, D. Nordenberg, D.F. Williamson, A.M. Spitz, V. Edwards, M.P. Koss și J.S. Marks, „Relationship of Childhood Abuse and Household Dysfunction to Many of the Leading Causes of Death in Adults", *American Journal of Preventive Medicine* 14(4), 1998, pp. 245-258.

Referințe bibliografice

- Ferster, C.B. și B.F. Skinner, *Schedules of Reinforcement*, New York, Appleton-Century-Crofts, 1957.
- Fetzner, M.G. și G.J. Asmundson, „Aerobic Exercise Reduces Symptoms of Posttraumatic Stress Disorder: A Randomized Controlled Trial”, *Cognitive Behaviour Therapy* 44(4), 2014, pp. 301—313.
- Field, T., M. Hernandez-Reif, M. Diego, S. Schanberg și C. Kuhn, „Cortisol Decreases and Serotonin and Dopamine Increase Following Massage Therapy”, *International Journal of Neuroscience* 115(10), 2005, pp. 1397-1413.
- Fisher, H.E., „Love Is Like Cocaine”, *Nautilus*, 4 februarie 2016, <http://nautil.us/issue/33/attraction/love-is-like-cocaine>.
- Fowler, J.S., N.D. Volkow, C.A. Kassid și L. Chang, „Imaging the Addicted Human Brain”, *Science & Practice Perspectives* 3(2), 2007, pp. 4—16.
- Geraci, L. și S. Rajaram, „The Illusory Truth Effect: The Distinctiveness Effect in Explicit and Implicit Memory”, *Distinctiveness and Memory*, 2016, pp. 210-234.
- Glenn, A.L. și A. Raine, *Psychopathy: An introduction to biological findings and their implications*. New York, New York University Press, 2014.
- Gottman, J.M., *Why Marriages Succeed or Fail: And How/ You Can Make Your Marriage Last*, New York, Simon & Schuster, 1994.
- Goulston, M., „Rage — Coming Soon from a Narcissist Near You”, *Psychology Today*, 9 februarie 2012, accesat în 11 februarie 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/just-listen/201202/rage-coming-soon-narcissist-near-you>.
- Greene, R., *The Art of Seduction*, Eastbourne, UK, Gardners Books, 2004.
- Grohol, J., „An Overview of Dialectical Behavior Therapy”, PsychCentral. com, 19 iunie 2019, accesat în 9 februarie 2020, <https://psychcentral.com/lib/an-overview-of-dialectical-behavior-therapy>.
- Gudjonsson, G.H. și J.F. Sigurdsson, „The Relationship of

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Compliance with Coping Strategies and Self-Esteem", *European Journal of Psychological Assessment* 19(2), 2003, pp. 117–123.
- Handlin, L., M. Petersson și K. Uvnâs-Moberg, „Self-Soothing Behaviors with Particular Reference to Oxytocin Release Induced by Non-noxious Sensory Stimulation", *Frontiers in Psychology* 5, 2015, p. 1529.
- Hasher, L., D. Goldstein și T. Toppino, „Frequency and the Conference of Referential Validity", *Journal of Verbal Learning and Verbal Behavior* 16(1), 1977, pp. 107-112.
- Hatfield, E., J.T. Cacioppo și R.L. Rapson, *Emotional Contagion*, Cambridge, UK, Cambridge University Press, 2003.
- Hay, L.L., *Mirror Work: 21 Days to Heal Your Life*, Carlsbad, CA, Hay House, 2016.
- Herdieckeroff, E., „The Gentle Power of Highly Sensitive People", discurs prezentat la TEDxIHEParis, Paris, noiembrie 2016, <https://www.youtube.com/watch?v=pi4JOlMSWjo>.
- Impett, E.A., A. Kogan, T. English, O. John, C. Oveis, A.M. Gordon și D. Keltner, „Suppression Sours Sacrifice", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 38(6), 2012, pp. 707-720.
- Jagiellowicz, J., X. Xu, A. Aron, E. Aron, G. Cao, T. Feng și X. Weng, „The Trait of Sensory Processing Sensitivity and Neural Responses to Changes in Visual Scenes", *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 6(1), 2011, pp. 38-47.
- Jiang, H., M.P. White, M.D. Greicius, L.C. Waelde și D. Spiegel, „Brain Activity and Functional Connectivity Associated with Hypnosis", *Cerebral Cortex* 27(8), 2017, pp. 4083-4093.
- Kaiser, P., D. Kohen, M. Brown, R. Kajander și A. Barnes, „Integrating Pediatric Hypnosis with Complementary Modalities: Clinical Perspectives on Personalized Treatment", *Children* 5(8), 2018, p. 108.
- Kemberg, O.F., *Severe Personality Disorders: Psychotherapeutic Strategies*, New Haven, CT, Yale University Press, 1984.
- Kim, H., S.M. Schneider, L. Kravitz, C. Mermier și M.R. Burge,

Referințe bibliografice

- „Mind-Body Practices for Posttraumatic Stress Disorder", *Journal of Investigative Medicine* 61(5), 2013, pp. 827-834.
- Kimonis, E.R., P.J. Frick, E. Cauffman, A. Goldweber și J. Skeem, „Primary and Secondary Variants of Juvenile Psychopathy Differ in Emotional Processing", *Development and Psychopathology*, 24(3), 2012, pp. 1091-1103.
- Klein, S., „Adrenaline, Cortisol, Norepinephrine: The Three Major Stress Hormones, Explained", HuffPost.com, 19 aprilie 2013, http://www.huffingtonpost.com/2013/04/19/adrenaline-cortisol-stress-hormones_n_3112800.html.
- Korb, A., „Boosting Your Serotonin Activity", *Psychology Today*, 17 noiembrie 2011, accesat în 1 iulie 2019, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/prefrontal-nudity/201111/boosting-your-serotonin-activity>.
- Kuster, M., S. Backes, V. Brandstätter, F.W. Nussbeck, T.N. Bradbury, D. Sutter-Stickel și G. Bodenmann, „Approach-Avoidance Goals and Relationship Problems, Communication of Stress, and Dyadic Coping in Couples", *Motivation and Emotion* 41(5), 2017, pp. 576—590.
- Lange, J., D.L. Paulhus și J. Crusius, „Elucidating the Dark Side of Envy: Distinctive links of benign and malicious envy with dark personalities", *Personality and Social Psychology Bulletin*, 44(4), 2017, pp. 601—614.
- Lazar, S.W., J. Carmody, M. Vangel, C. Congleton, S.M. Yerramsetti, T. Gard și B.K. Holzel, „Mindfulness Practice Leads to Increases in Regional Brain Gray Matter Density", *Psychiatry Research: Neuroimaging* 191(1), 2011, pp. 36—43.
- Linehan, M.M., *DBTSkills Training Manual*, New York, Guilford Press, 2014.
- MacDonald, M. și S. Sherry, „N.S. Research Lays Out How to Recognize Narcissistic Perfectionists", CTV News, 22 aprilie 2016, accesat în 9 februarie 2020, <https://www.ctvnews.ca/lifestyle/n-s-research-lays-out-how-to-recognize-narcissistic-perfectionists-1.2870230>.
- Marazziti, D., H.S. Akiskal, A. Rossi și G.B. Cassano, „Alteration of the Platelet Serotonin Transporter in Romantic Love",

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Psychological Medicine* 29(3), 1999, pp. 741-745.
- Marsh, J. și V. Ramachandran, „Do Mirror Neurons Give Us Empathy?“, *Greater Good*, 29 martie 2012, accesat în 12 octombrie 2018, https://greatergood.berkeley.edu/article/item/do_mirror_neurons_give_empathy.
- Martinez-Lewi, L., „Are You Married to a Jekyll Hyde Covert Narcissist?“, 5 decembrie 2018, accesat în 23 iunie 2019, <http://thenarcissistinyourlife.com/are-you-married-to-a-jekyll-hyde-covert-narcissist>.
- Mayer, F.S., C.M.P. Frantz, E. Bruehlman-Senecal și K. Doliver, „Why Is Nature Beneficial? The Role of Connectedness in Nature“, *Environment and Behavior* 41, 2009, pp. 607—643.
- McKay, M., J.C. Wood și J. Brantley, *The Dialectical Behavior Therapy Skills Workbook: Practical DBT Exercises for Learning Mindfulness, Interpersonal Effectiveness, Emotion Regulation & Distress Tolerance*, Oakland, CA, New Harbinger Publications, 2010.
- Mikkelsen, K., L. Stojanovska și V. Apostolopoulos, „The Effects of Vitamin B in Depression**“, *Current Medicinal Chemistry* 23(38), 2016, pp. 4317-4337.
- Mogilski, J.K. și L.L. Welling, „Staying Friends with an Ex: Sex and Dark Personality Traits Predict Motivations for Post-Relationship Friendship**“, *Personality and Individual Differences* 115, 2017, pp. 114—119.
- Morey, A., A.L. Gold, K.S. Labar, S.K. Beall, V.M. Brown, C.C. Haswell, J.D. Nasser et al., „Amygdala Volume Changes in Posttraumatic Stress Disorder in a Large Case-Controlled Veterans Group**“, *Archives of General Psychiatry* 69(11), 2012, p. 1169.
- Motzkin, J.C., J.P. Newman, K.A. Kiehl și M. Koenigs, „Reduced Prefrontal Connectivity in Psychopathy**“, *Journal of Neuroscience* 31(48), 2011, pp. 17348-17357.
- National Domestic Violence Hotline, „Why We Don't Recommend Couples Counseling for Abusive Relationships**“, 18 februarie 2018, accesat în 9 octombrie 2018, <https://www.thehotline.org/2014/08/01/why-we-dont->

Referințe bibliografice

- recommend-couples-counseling-for-abusive-relationships.
- Navarro, J., *Dangerous Personalities: An FBI Profiler Shows How to Identify and Protect Yourself from Harmful People*, Emmaus, PA, Rodale, 2017.
- Neff, K., „The Chemicals of Care: How Self-Compassion Manifests in Our Bodies**”, HuffPost.com, 27 august 2011, accesat în 8 februarie 2020, https://www.huffpost.com/entry/self-compassion_b_84665.
- Newberg, A.B. și M.R. Waldman, *Words Can Change Your Brain: 12 Conversation Strategies to Build Trust, Resolve Conflict, and Increase Intimacy*, New York, Plume, 2013.
- Odendaal, J. și R. Meintjes, „Neurophysiological Correlates of Affiliative Behaviour Between Humans and Dogs**”, *Veterinary Journal* 165(3), 2003, pp. 296-301.
- O’Haire, M.E., N.A. Guerin și A.C. Kirkham, „Animal-Assisted Intervention for Trauma: A Systematic Literature Review**”, *Frontiers in Psychology* 6, 2015, p. 2.
- Olds, J. și P. Milner, „Positive Reinforcement Produced by Electrical Stimulation of Septal Area and Other Regions of Rat Brain**”, *Journal of Comparative and Physiological Psychology* 47(6), 1954, pp. 419—427.
- Orloff, J., *The Empath's Survival Guide: Life Strategies for Sensitive People*, Boulder, CO, Sounds True, 2018.
- Pacella L., B. Hruska și D.L. Delahanty, „The Physical Health Consequences of PTSD and PTSD Symptoms: A meta-analytic review”, *Journal of Anxiety Disorders*, 27(1), 2013, pp. 33—46.
- Palgi, S., E. Klein și S.G. Shamay-Tsoory, „Oxytocin Improves Compassion Toward Women Among Patients with PTSD”, *Psychoneuroendocrinology* 64, 2016, pp. 143-149.
- Pipe, J., „Stonewalling vs. Empathy”, 1 mai 2014, accesat în 28 februarie 2019, <http://tapestryassociates.com/stonewalling-vs-empathy>.
- Reis, H.T., S.M. Smith, C.L. Carmichael, P.A. Caprariello, F. Tsai, A. Rodrigues și M.R. Maniaci, „Are You Happy for Me? How Sharing Positive Events with Others Provides Personal and Interpersonal Benefits”, *Journal of Personality and Social Psychology* 99(2), 2010, pp. 311—329.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Rhodes, A., J. Spinazzola și B. van der Kolk, „Yoga for Adult Women with Chronic PTSD: A Long-Term Follow-Up Study”, *Journal of Alternative and Complementary Medicine* 22(3), 2016, pp. 189–196.
- Rockliff, H., P. Gilbert, K. McEwan, S. Lightman și D. Glover, „A Pilot Exploration of Heart Rate Variability and Salivary Cortisol Responses to Compassion-Focused Imagery”, *Clinical Neuropsychiatry* 5(3), 2008, pp. 132-139.
- Sarkis, S., „Are Gaslighters Aware of What They Do?”, *Psychology Today*, 30 ianuarie 2017, accesat în 16 februarie 2020, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/here-there-and-everywhere/201701/are-gaslighters-aware-what-they-do>.
- Schrodt, P., P.L. Witt și J.R. Shimkowski, „A Meta-Analytical Review of the Demand/Withdraw Pattern of Interaction and Its Associations with Individual, Relational, and Communicative Outcomes”, *Communication Monographs*, 81(1), 2013, pp. 28–58.
- Schulze, L., I. Dziobek, A. Vater, H.R. Heekeren, M. Bajbouj, B. Renneberg, B. Heuser și S. Roepke, „Gray Matter Abnormalities in Patients with Narcissistic Personality Disorder”, *Journal of Psychiatric Research* 47(10), 2013, pp. 1363-1369.
- Schwartz, A., *The Complex PTSD Workbook: A Mind-Body Approach to Regaining Emotional Control and Becoming Whole*, Berkeley, CA, Althea Press, 2017.
- Sherman, D.K. și G.L. Cohen, „The Psychology of Self-Defense: Self-Affirmation Theory”, *Advances in Experimental Social Psychology* 38, 2006, pp. 183-242.
- Sibold, J., E. Edwards, D. Murray-Close și J.J. Hudziak, „Physical Activity, Sadness, and Suicidality in Bullied US Adolescents”, *Journal of the American Academy of Child & Adolescent Psychiatry* 54(10), 2015, pp. 808-815.
- Sieben, N., „Stories of Healing Emotional Trauma in My Acupuncture Clinic”, NicholasSieben.com, 30 ianuarie 2013, accesat în 7 februarie 2020, <https://nicholassieben.com/stories-of-healing-emotional-trauma-in-my-acupuncture-clinic>.

Referințe bibliografice

- Simon, G., „Personalities Prone to Narcissistic Manipulation", 13 ianuarie 2018, accesat în 12 octombrie 2018, <https://www.drgeorgesimon.com/personalities-prone-to-narcissistic-manipulation>.
- Smyth, J.M., J.R. Hockemeyer și H. Tulloch, „Expressive Writing and Post- Traumatic Stress Disorder: Effects on Trauma Symptoms, Mood States, and Cortisol Reactivity", *British Journal of Health Psychology* 13(1), 2008, pp. 85-93.
- Stein, T., „Narcissist or Sociopath? Similarities, Differences and Signs", *Psychology Today*, 11 august 2016, accesat în 14 octombrie 2018, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/the-integrationist/201608/narcissist-or-sociopath-similarities-differences-and-signs>.
- Stern, R., *The Gaslight Effect: How to Spot and Survive the Hidden Manipulations Other People Use to Control Your Life*, New York, Morgan Road Books, 2007.
- Stout, M., *The Sociopath Next Door: The Ruthless Versus the Rest of Us*, New York, Broadway Books, 2005.
- Suomi, S.J., „Risk, Resilience, and Gene-Environment Interplay in Primates", *Journal of The Canadian Academy of Child and Adolescent Psychiatry* 20(4), 2011, pp. 289-297.
- Tatar, J.R., E. Cauffman, E.R. Kimonis și J.L. Skeem, „Victimization History and Posttraumatic Stress: An analysis of psychopathy variants in male juvenile offenders". *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 5(2), 2012, pp. 102-113
- Tourjee, „Narcissists and Psychopaths Love to Stay Friends with Their Exes", *Vice.com*, 10 mai 2016, accesat în 10 august 2018, https://broadly.vice.com/en_us/article/ezjy3m/narcissists-and-psychopaths-love-to-stay-friends-with-their-exes.
- Van der Kolk, B., *The Body Keeps the Score: Brain, Mind, and Body in the Healing of Trauma*, New York, Viking, 2014.

HIPERSENSIBIL ȘI TOXIC, FAȚĂ ÎN FAȚĂ

- Walker, P., *Complex PTSD: From Surviving to Thriving*, Lafayette, CA, Azure Coyote, 2013.
- Walster, E., „The Effect of Self-Esteem on Romantic Liking⁴¹”, *Journal of Experimental Social Psychology* 1(2), 1965, pp. 184–197.
- Wang, D.V. și J.Z. Tsien, „Convergent Processing of Both Positive and Negative Motivational Signals by the VTA Dopamine Neuronal Populations¹¹”, *PLoS ONE* 6(2), 2011.
- Warshaw, C., E. Lyon, P.J. Bland, H. Phillips și M. Hooper, „Mental Health and Substance Use Coercion Surveys: Report from the National Center on Domestic Violence, Trauma & Mental Health and the National Domestic Violence Hotline”, 2014.
- Watson, R., „Oxytocin: The Love and Trust Hormone Can Be Deceptive¹¹”, *Psychology Today*, 14 octombrie 2013, <https://www.psychologytoday.com/blog/love-and-gratitude/201310/oxytocin-the-love-and-trust-hormone-can-be-deceptive>.
- Westbrook, C., J.D. Creswell, G. Tabibnia, E. Julson, H. Kober și H.A. Tindle, „Mindful Attention Reduces Neural and Self-Reported Cue-Induced Craving in Smokers¹¹”, *Social Cognitive and Affective Neuroscience* 8(1), 2011, pp. 73-84.
- Williams, K.D. și S.A. Nida, „Ostracism¹¹”, *Current Directions in Psychological Science*, 20(2), 2011, pp. 71-75.
- Zalta, A.K., P. Held, D.L. Smith, B.J. Klassen, A.M. Lofgreen, P.S. Normand, M.B. Brennan et al., „Evaluating Patterns and Predictors of Symptom Change During a Three-Week Intensive Outpatient Treatment for Veterans with PTSD¹¹”, *BMC Psychiatry* 18(1), 2018, p. 242.

Zwolinski, R., „The Silent Treatment and What You Can Do to Stop It Cold”¹¹, PsychCentral.com, 18 noiembrie 2014, accesat în 28 februarie 2019, <https://blogs.psychcentral.com/therapy-soup/2014/11/the-silent-treatment-and-what-you-can-do-to-stop-it-cold>. **DESPRE AUTOARE**

Shahida Arabi a urmat studii de psihologie și sociologie la Columbia University și Harvard University, absolvind summa cum laude. La Harvard a condus una dintre cele mai ample cercetări privind trăsăturile personalității narcisice și psihopatice, precum și influența acestora în apariția simptomelor posttraumatice la partenerul de viață. La Columbia a coordonat, după absolvirea studiilor, o cercetare despre victimele bullyingului și traiectoria vieții lor.

Este autoarea mai multor cărți devenite bestseller #1 pe Amazon. Iar articolele sale au apărut în multe publicații internaționale și pe mari platforme online: *Psychology Today*, *Psych Central, Inc.*, *The Huffington Post*, *Bustle*, *New York Daily News*, *Thought Catalog*, *Vice Media Group* și *National Domestic Violence Hotline* (SUA) etc.

A fondat un site devenit foarte popular printre supraviețuitorii abuzului narcisic, intitulat *Self-Care Haven* și citit de milioane de oameni din întreaga lume. Concluziile cercetărilor pe care le-a efectuat de-a lungul anilor sunt în prezent citate de numeroși psihologi clinicieni, specialiști din domeniul sănătății mintale și autori de cărți din zona psihologiei.